



待ちに待った
桜の季節



デイサービスだいせん
令和8年5月号



桜を愛でる



きゃら実ちゃん体操教室



初心者 大歓迎！
人生100年時代
毎日に毎日過ごすため
少しお手伝いをさせて下さい！



対象：大山町在住
65歳以上の方

料金：200円/1回
(申し込み不要)

日時：毎週水曜日
15:00~16:00
(12/30~1/3除く)

場所：保健福祉センター内

内容：①とっとり方式
認知症予防
プログラム体操
②セラバンド体操
③体力測定(希望者)

持ち物：動きやすい服装、
上履き、タオル、
飲み物、マスク

①とっとり方式
認知症予防プログラム体操(50分)



ゆったりとした体操です。
初心者の方も、無理なく継続できる運動です！
脳トレ+運動で、認知症予防にも取り組みます！

②セラバンド体操(10分)



ゴムチューブを使う体操です。
チューブを使用することで、関節を痛めず、
無理なく筋力強化を図れます！

③体力測定(希望者)

半年に1回体力測定を実施。
体操効果が数字で実感できます！

④健康相談
体のお悩みありませんか？
時間の限り、ご相談下さい！



お問い合わせのうえ、お気軽に
ご参加下さい！



4月から始めました！

きゃら実ちゃん体操教室です！
椅子に座ったまま行える運動を
中心に、初めての方でもお気軽
に参加できる体操教室となっ
ております。

運動だけでなく、地域とのつな
がり大切に、「ここに来るの
が楽しみ」と思って頂けるよう
な体操教室を目指しておりま
す。お気軽にご参加下さい！

(*男女共通の運動体操ですので、
男性の参加也大募集中です!!)

5月の行事予定

4~8日 藤寺外出
18~22日 まるごう外出
日程未定 クラブの日

(ゲーム、手芸、絵手紙、
キラキラ、料理など)

*散髪は、11日に鉄谷理容所
様がお越しくださいます。

お知らせ

デイサービスだいせん空き情報

日 月 火 水 木 金 土

定休日 ▲ ○ ◎ ▲ ○ 定休日

*土日以外の祝日は営業しています。
空き情報や体験利用については、随時ご連絡下さい。

◎ まだまだ空きがあります

○ 空きがあります

▲ 空きが残りわずかです

「Instagram」「Facebook」で、デイサービス
だいせんの日頃の様子を発信しております。



要チェック!!

Instagram



DAISENSYAKYO2022



Facebook



大山町社会福祉協議会 通所介護だいせん
住所 〒689-3332

鳥取県西伯郡大山町末長 503 番地
電話番号 (0859)39-5040
FAX 番号 (0859)39-5021

