嬉しい！
楽しい！
笑顔♪

スラスラ頭の体操
と
スタスタ歩ける体操
のご案内

くつろげるひろびろとしたカフェ風空間で美味しい
コーヒー、お茶を飲みながらお話ししませんか？

物忘れ予防・改善！スラスラ頭の体操
- 簡単な読み書き計算すうじ盤を楽しくすることで脳の血流を良くします。
- 脳が活性化されて自分の気持ちや生活がはつらつとします。
- 感想：生きがいを感じるようになった、過去の記憶がよみがえってきた。

スタスタ歩ける体操
- 手首や足首に自分にあったおもりをつけることで無理なく、自分のペースで体操できます。
- 感想：杖がいらなくなった、体が軽く感じるようになった。

＜体験できます＞月～金曜日　9:00～12:00と13:30～16:30（各3時間）
土曜日：見学・相談・送迎OK・出張体験（ハンドケア・学習療法）できます。

スマートエイジングラボ　そらおと【3時間のデイサービス】
場所　唐戸市場目の前　　電話　２５０－８９９２

元気でいつまでも自宅で暮らし続けたい。物忘れしないように、今のうちから予防しておきたい!
そんな方のためにオープン致しました。

★くつろげるひろびろとしたカフェ風空間★

【KUMON学習療法とは】
コミュニケーションをとりながら音読や簡単な計算で認知症予防！
- 脳科学理論から誕生
  薬を使わない認知症予防です。
- 笑顔と尊厳を大切に。「自信、意欲、誇り」を引き出す楽習！
- 自宅学習も可能！

癒しのハンドケアも♫

コーヒー・お茶でのんびり喫茶

出来ることが嬉しい＆楽しいと笑顔

【平成30年6月オープン】
唐戸市場すぐそば関門海峡を眺めながら、自分のペースで頭と身体のトレーニングができます。「できる部分に光をあてる」喜びを感じながらできるメニューをご用意しています。

介護予防・総合事業対象者になっているけど「利用したことはない」そんな方々も多い状況です。ご自分から利用したいと言って頂ける事は簡単ではないと思いますが、「困ってからではなく困る前に」「自分のことは自分で決める」という生活を続けていくために、ぜひ一度お話しに来て頂ければと思っています。

見学＆体験いつでも受付OK

運動と癒し＆脳活で自立へ

思い思いの時間を過ごして頂けます。

【過ごし方】①自宅にお迎え⇒②健康チェックなど⇒③学習療法・運動⇒④喫茶・談話⇒帰宅
※食事・入浴はありません。

『ご利用者の声から』
- 簡単な計算が脳を活性化するんだと思って学習療法をしようと思う(男性)
- 何歳になってもこうやって褒められたら嬉しいもんだよね。出来て当たり前なんやけどさ、嬉しい。(女性)
- ここに来て気持ちの上で落ち着かせてもらったことがすごく嬉しいです。(女性)
- 家に居ても寝てるだけ、ここに来ないと。(男性)

唐戸市場すぐそば、関門海峡を眺めながら美味しいコーヒー、お茶を飲んで話ししませんか？

土曜サロン　9:00～13:00　開催しています。（飲物代100円）
見学・利用相談などもお気軽にどうぞ。
※毎月第3土曜日10:00～11:00は阿弥陀寺自治会主催の百歳体操教室です。

出掛けてみませんか？

管理者
社会福祉士 深沢覚久

★平成30年6月オープン★
自分のペースで喜びを感じながらできるメニューをご用意しています。
これまでにないデイサービスですので遊びに来てください。

スマートエイジングラボ　そらおと【3時間のデイサービス】
デイサービス　月～金曜日　9:00～12:00と13:30～16:30（各3時間）
場所　唐戸市場目の前　　電話　２５０－８９９２