

# すこやかデイケアでは、様々な方が参加されています！

(ご希望にあったプログラムを作成します)

## 認知機能プログラム



特に「物忘れ」を  
防止したい。  
身の回りのこと  
は自分でやりたい。

重視



これからも元気  
に出かけたい。  
物忘れも予防し  
たい。

- ・脳トレーニング
- ・脳活性プログラム  
(シナプソロジー)
- ・動作練習
- ・ストレッチ など



- ・ペダル漕ぎ
- ・筋力運動
- ・バランス練習
- ・認知症予防体操  
(コグニサイズ)  
など



運動プログラム  
重視

- ・脳活性プログラム  
(シナプソロジー)
- ・体操
- ・ストレッチ、マッサージ
- ・レクレーション(歌唱)  
など



- ・歩行練習  
(室内、屋外)
- ・筋力運動、体操
- ・マッサージ
- ・ストレッチ など



無理なくゆっくり  
り楽しく過ごし  
たい。いろいろ  
な人と会いたい。



まずは歩けるよう  
に頑張りたい。  
膝や腰の痛みも  
軽くしてほしい。

すこやかデイケア(平田クリニック2F)

〒852-8113 長崎市上野町1-5

担当:萬屋・鎌田

(直通電話)070-1946-5214 (クリニック)095-845-6175

