

元気な高齢者をめざして！！

# 酒田市すこやか マスターズ

会場：デイサービスセンターみすみ（寿康園となり）

## 【サービス内容】

血圧・脈拍・問診等の健康チェック、介護予防の講義、レクリエーション、計算・漢字ドリル、運動器の機能向上、膝痛・腰痛予防、認知症予防等



対象者

65歳以上の方（要支援・要介護認定を受けた方・総合事業対象者を除く）  
※詳しくは包括支援センターにお問い合わせください。

開催方法

週1回（日曜日 9:30～11:30 計12回開催）

送迎

往復送迎があります。（※自家用車での利用も可能です）

参加費

1回500円（利用日ごとに現金でお支払いただきます）

申込み

地域包括支援センターひらた TEL：0234-52-3895