

# 健康づくりはしあわせづくり 健康寿命 **百** 歳

もも 通所型基準緩和サービス

# 百の花なじよも

元気な方が介護状態にならないための予防事業です

ご利用できる地域 **東区**

介護認定を受けていない方（自立の方）は、住まわれている地域の包括支援センターにて、チェックを受けていただきます。

地域包括支援センター電話番号

木戸・大形 025-272-3552

石山 025-277-0077

山の下 025-290-7155

要支援1、2の方も、住まわれている地域の包括支援センターへご相談ください。

お問い合わせ先(担当:川村・阿部)

〒950-0891 新潟市東区上木戸5丁目2-1

営業日:月~金(祝日営業) 8:30~17:15

TEL.025-250-7251 FAX.025-250-6473

おためし利用あり  
554円

送迎  
付き

専属の  
トレーナー

お風呂  
入浴付き

¥ 利用できる回数と金額  
(自立と要支援1は週1回/要支援2は週2回)

自立(要チェックリスト)	1割	約391円
	2割	約782円
要支援1	1割	約391円
	2割	約782円
要支援2	1割	約400円
	2割	約800円

昼食希望は+510円となります。

サービス提供時間:午前9:30~12:30

一人ひとりに合った運動、ストレッチなどを提供

健康寿命を  
伸ばしましょう!!

お気軽にお問い合わせください~  
お待ちしております~

健康ステーション、木戸クリニックで年1回の特定健診など

お風呂、産直市場、昼食(別途料金※下記参照)など

## サービス内容(3時間)

サービス提供時間(9時30分～12時30分)

8時30分～9時30分	お迎え(ご自宅までお迎え)
9時30分～	健康チェック(体温・血圧・体重測定1回/月)
10時～11時	ストレッチ・運動・マシンの使用による運動 好きな活動(脳トレ、将棋、好きな手作業など)
11時～	入浴(ご希望者) 入浴されない方は、好きな活動や茶話会など
12時30分	終了 送迎者出発 昼食(希望者) 昼食後送迎者出発

一日一笑 笑顔の広場をご一緒にいかがですか! ※予定ですので、多少時間の前後はあります。

## 送迎料金のご案内

送迎料金が地域によっては送迎料金が発生します。東区以外の方は以下の送迎料金となりますので、よろしくお願ひします。

お住まい	送迎料金
東区	無料
北区	300円
中央区	300円
江南区	300円

## 百の花なじょもと通所リハビリ自費利用との比較

	百の花なじょも	通所リハ(自費)	備考
基本料金	391円	500円	
健康チェック	0	500円	
飲み物代	0	160円	なじょも自販機の場合
入浴	0	250円	
昼食	510円	550円	希望制
送迎	0	200円	希望制(組合員限定)
合計	901円	2160円	
運動メニュー	レッドコード/ストレッチ/運動機器 筋トレ/マシン	レッドコード/ストレッチ	