

デイサービス夢香

★★★ 空き情報 & 無料体験のご案内 ★★★

☎ 0574-23-1731 (担当：村瀬・安藤)



～無料体験 一日の流れ～

- 9:30頃 (ご自宅までお迎え)
- 10:00 健康状態の確認
- 10:30 準備体操
- 11:00 ボール体操
- 11:30 入浴 (希望の方のみ)
- 12:00 昼食
- 13:30 転倒予防エクササイズ
- 15:00 おやつ
- 15:30頃 (ご自宅までお送り)

※送迎時間やプログラムは状況により変更となる場合がございます
※短時間のご体験なども対応可能です

- 運動体験だけでなく、入浴、食事、おやつすべて無料で体験できます
- 見学も随時受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください

空き情報 (2016年 7月 1日 現在)

曜日	月	火	水	木	金	土
空き状況	○	◎	◎	◎	△	◎
入浴	△	○	○	◎	△	○

◎…十分な空きあり ○…空きあり △…ご相談ください

※地域によっては、送迎の関係でご利用いただけない場合がございます。ご利用前にご相談ください。

夢香式プログラムのススメ



村瀬

夢香では「集団体操」がメイン！仲間と一緒に身体を動かすことでADLの維持・向上だけでなく、精神面でも様々な効果が期待でき、夢香ではそれを「心のリハビリ」と考えているよ。

へえ！運動が心にも影響するってこと？



村瀬

そうだよ。例えば、周りの方に影響されて「自分もやってみよう！」と感じたり、集団体操での一種の成功経験が「自分にもできる！」という自信に繋がったりするんだよ！



安藤

あ、それ聞いたことある。
セルフエフィカシー(自己効力感)ってやつだね？



安藤

正解！
セルフエフィカシーを高めたり、精神的な不安やストレスを軽減するためには、皆で笑いながら実施できる集団体操はとっても効果的なんだよ。



村瀬



左のQRコードを読み込むか、直接URLを入力してご覧ください

<http://youtu.be/oES0b3WEMRY>