


# じさき接骨院からお知らせ

## 介護保険を使い じさき接骨院で介護予防運動

### サービスの流れ

午後		
0:30	送迎開始	
	↓	
1:00	当院到着 体調チェック(血圧・脈・体温の測定)	
	ヨガ風ストレッチ体操で体をほぐす。	
	転倒予防体操	
	椅子に座っての足の筋力アップ	
	休憩	
	筋力アップ体操	
	ボールやゴムバンドを使って運動	
	休憩	
	リフレッシュ&クールダウン	
4:00	送迎開始	
	↓	
4:30	ご自宅着	



### 営業日時

営業日	火曜日・金曜日 (ただし、国民の休日などを除きます。)
サービス提供時間	午後1時00分 から 午後4時00分まで
利用定員	1日7名
送迎範囲	福岡地域

### 利用料金(送迎可/食事・入浴無し)

サービス名称	利用者負担1割	利用者負担2割
通所型サービスA・週1回程度 (月額)	1,196円～1,258円	2,392円～2,516円



福岡地域包括支援センター  
電話 64-1186

通所型サービス事業所  
じさき接骨院  
大滝418番地8 電話 64-5308