

マイウェイデイサービス

買い物リハビリ

歩行練習

★ スーパーは広くて天気も影響しないので歩行練習に最適!たくさん並ぶ商品を見ながら楽しく歩けば、いつのまにか長い距離に!

認知機能訓練

商品を手に献立を考える、金額の計算をする動作を、歩きながら手や脳を使うことで高度な訓練「歩く脳トレ」に!

生活不活発病予防

何もせずに家に過ごす時間が長いと生活不活発病のリスクを高めます。外出で活動に機会を増やし、心が楽しめる時間をつくれます。

サービス詳細

午前①	午前②	プログラム内容
9:00	11:15	バイタルチェック、水分補給
9:10	11:25	準備運動、マイウェイ体操
9:20	11:35	買い物リハビリ(40分)
10:10	12:25	グループリハビリ
10:20	12:35	終了

場所

ヨークベニマル 米沢門東町店

送迎サービスあり!

スーパーのお買い物が体・脳・心に効く新しいリハビリに!