

## デイ中村橋 1日の流れ



- 8:30～ 送迎開始
- 9:00～ サービス提供開始  
随時ご利用者様来所  
健康チェック、水分補給、トイレ
- 10:15～ 朝の会(朝のご挨拶と1日のプログラム)
- 10:30～ ストレッチを中心とした四肢体操  
マシントレーニング  
筋力・体力の維持・向上及び、  
ADL、IADLの維持・向上を  
目的とした機能訓練
- 11:30～ 昼食の準備  
口腔体操及び、必要に応じて
- 12:00～ 昼食 食事前の口腔ケア
- 12:45～ 昼食の片付け  
昼食後の口腔ケア・トイレ等
- 13:00～ 脳トレーニング
- 13:30～ ストレッチを中心とした四肢体操
- 14:00～ 心身機能向上訓練(アクティビティ等)
- 15:00～ おやつ、お茶
- 15:20～ 帰りの会(お帰りのご挨拶)  
随時帰宅準備
- 17:30～ サービス提供終了・帰宅送迎



## ミアヘルサ デイサービス中村橋

〒176-0021 東京都練馬区貫井 2-1-19  
川島ビル1F

TEL:03-3577-8977

FAX:03-3577-8978

管理者・相談員まで  
お気軽にお問い合わせください。

(月～土 9:00～17:30)



【最寄り駅】  
西武池袋線「中村橋駅」より徒歩6分  
「富士見台駅」より徒歩15分  
西武豊島線「豊島園駅」より徒歩16分

【サービス提供地域】  
練馬区

【介護保険事業所番号】：1372007805



merhalsa

## ミアヘルサ デイサービス中村橋



随時ご見学を受け付けております

※入浴については  
午前 9:30～11:30、  
午後 13:00～15:00 の時間帯にて随時実施

ミアヘルサ デイサービス中村橋は、

# 『その人らしさ・できること・やりたいこと』

を実現し、生活意欲の向上、生活機能の維持・向上が図れるよう、自立支援・重度化防止に取り組みます！



広くて大きな大浴槽で、足だけではなくカラダもココロもゆっくり入浴できます。

【実際の生活状況に応じた個別プログラムを考え  
自宅での役割や「できること」「やりたいこと」ができるよう支援します。】



自宅での役割の為の家事機能訓練



覚えなかったパソコン



自宅での役割の為の家事機能訓練

【『その人らしさ』『やりたいこと』が実現できる  
アクティビティーを通じ、社会性の維持を図ります。】



機能訓練指導員を中心に皆さまの生活機能向上のために個別訓練を実施いたします。



歩行力を維持する為の  
集団マシントレーニング



屋外歩行訓練



やってみたかった  
スクラッチアート



大好きな将棋対局



園児達との交流



レクリエーション



外出イベントの様子