

カルチャースクール ひだまり教室

笑顔あふれる学び舎で
生きる歓びを感じよう

デイサービスセンターひだまり

☎054-343-0155

静岡市清水区吉原1731

特別養護老人ホームこもれび併設事業所

コンセプト

「今を学ぶ、今を楽しむ」

暮らしに役立つ生活総合講座や趣味を見つけるクラブ活動で、今を生きる皆様に、さらなる楽しみを提供します。

「毎日運動で健康維持」

午後は毎日エクササイズ。無理なく出来るヨガやエアロビクス、器具を使ったストレッチ等で楽しみながら運動します。

「スクールで参加意欲が増す」

- ・時間割カリキュラムがデイサービスの一日にメリハリを生みます。
- ・授業形式で進行することで、ご利用者様の発言を積極的に引き出します。
- ・授業内容は一日限りでなく数日に及ぶので、次回が楽しみになります。

1 限目

個別学習

毎朝、数種類のプログラムから、好きなものを選択していただきます。おしゃべりもよし、集中しながらの脳トレもよし、気分に合わせてお選びください。

書写



カラオケ

脳トレ

塗り絵



手芸

折り紙

パズル



手伝い



カリキュラム

一日の流れ



8:30	送迎		クラブ活動は月に2回実施します★
9:30	健康チェック		
10:00	オープニング		
10:20	1	個別学習	
11:00	2	生活総合講座	
12:00	ランチ		
14:00	3	エクササイズ	クラブ活動
14:50	4	コミュニティ	
15:30	ティータイム		
16:10	エンディング		
16:40	送迎		



4 限目

コミュニティ

ご利用者様同士の交流を主目的としたレクリエーションゲーム等を行います。協力し助け合うことで、喜びや達成感を共に分かち合う仲間づくりになります★



2 限目

生活総合講座

生活に密着した内容や、新聞・TV等の情報を楽しく学びます☆日々内容が違うので毎日通いの方も飽きません！

地域密着



静岡市、特に地元・清水区を中心とした地域の旬な話題を様々な角度からお伝えします。

健康



皆様がいつまでも明るく、元気に過ごせるよう、健康に関する様々な情報を学びます。

日本語

輪



ことわざ、川柳、俳句、四字熟語など、コトバを使った講座で、皆様に楽しんでいただきます。



雑学



知らなくても損はないが、知っているとう得をする。そんな楽しい情報が満載です。

メディア



政治、芸能、スポーツなど、今の世の中を分かりやすく、そして楽しく学びます。

衣食住



日本ならではの四季折々に合わせた衣食住の話題を分かりやすくお伝えします。

3 限目

エクササイズ

ご要望の多い体操も毎日実施！
ヨガやエアロビなど、新たな刺激も取り入れながら、無理なくリハビリ♪

シニアヨガ



呼吸を整え、アロマの香りと優しい音楽の雰囲気の中、心身ともにリラックス。

エアロビクス



軽快な音楽に合わせ、楽しみながら体を動かします♪

バンド&ボール



ゴムバンドやボールなどを使った筋力トレーニング。体調に合わせて負荷を調整します。

3.4 限目

クラブ活動

少人数制の魅力的なクラブが6種類！
ご利用者様に選んで参加していただき
ます。新たな趣味が見つかるかも★

音楽教室



リズムに合わせて
「心の和」と「友の輪」
を奏でます

クラブ ラスベガス



本格的なカジノ空間で
仲間と共に
エキサイティング

クラフト教室



既製品じゃつまらない！
世界にたった一つの
オリジナル作品

スポーツクラブ



生涯現役！スポーツで
心も体も健康に！

書道教室



精神集中で心身の
健康へ！あなたの
個性を筆で表現しよう

家庭科クラブ



「まだ若いもんには！」
あなたの知恵と経験を
若人に伝授★

とも
楽しく元気なひとときを、友に過ごしましょう
お待ちしております！



社会福祉法人吉原福祉会
デイサービスセンターひだまり
(特別養護老人ホームこもれび併設事業所)

〒424-0111 静岡市清水区吉原1731
電話：054(343)0155
F A X：054(343)0165
<http://www.t-komorebi.com/>
Mail：info@t-komorebi.com