

いきいき倶楽部さくら 介護予防プログラム

熊本市西区松尾町近津 1478

☎ 080-8395-9305

さまざまなプログラム内容からお好きなプログラムを選び、介護予防や生きがいをづくりを目指します。送迎は料金に含まれます。(送迎範囲がありますのでご相談ください)

実施時間 火・木 13:00~15:00
料金 按摩マッサージ指圧(20分) 1000円
柵温灸(10分) 300円 円皮鍼 300円
全身浴(25分) 500円
足湯(10分) 300円
介護予防運動リハビリ器具使用 500円



按摩マッサージが
好評です♪

グループホーム アクア 姿勢の良くなる体操教室

熊本市南区八分字町 19 番地

☎ 273-7500

健康になりたい方ならどなたでも参加できる体操教室です。肩こりや腰痛など痛みで長年お困りの方一度体験してみませんか？体幹やバランスを鍛える筋トレやストレッチを行います。

実施時間 月・水・金 10:30~12:00
場所 グループホームアクア内 地域交流室
料金 1回 500円(送迎つきの場合は700円)



体操後のスムージー
(100円)で栄養を効果的に取れます！

あじさい倶楽部 マシンフィットネス自立教室

熊本市南区砂原町 200-1

☎ 245-6400

利用者の声

トレーニングマシンを利用しての体力作りや脳活性トレーニングをおこなっています。皆様の健康維持向上を目指しています。

実施時間 水: 13:30~15:00
土: 10:00~12:00.
場所 あじさいのもり九州内
料金 1回 1000円(送迎つきの場合は+150円)



ご自身の生活スタイルに合わせた
ご利用ができていますね♪

令和元年7月に介護保険の更新をすると【非該当】でした。最初は残念な気持ちで落ち込みましたが、『あじさい倶楽部』を紹介してもらって週1回通うようになりリハビリや脳トレを皆と楽しく参加しています。笑うことが元気の源です！あじさい倶楽部の場合は、帰りにスーパーの前で降ろしてもらい買い物をしてからタクシーで家に帰ります。