



認知訓練×運動で、生活機能を改善

木曜プログラムののご案内

閉じこもりを防ぎ、身体機能・認知機能の維持・向上を支援する
 木曜日限定のプログラムです！

時間	内容
10:00	開所
	<ul style="list-style-type: none"> ●健康チェック 体調や血圧値をチェック ●お好みドリンク お好みのお茶でほっと一息 ●選択プログラム コグニバイク、脳トレプリント、歌の会、園芸活動等のプログラムから取り組みたいものを選びます ●個別リハビリ ●嚥下体操
12:00～	昼食
13:00～	集団体操
13:30～	<ul style="list-style-type: none"> ●集団プログラム 第1週 創作活動 第2週 リハビリプログラム (早歩き、二重課題、耳トレ等) 第3週 買い物練習 第4週 おやつ作り・料理活動 <small>※プログラム内容を変更することもあります</small>
14:30～	午後のお茶
15:05～	終了



コグニバイクによる
頭と体の訓練



園芸プログラム



買い物練習など
実生活に即した訓練

- 迎え時間は、8:45から順に伺います。
- 送り時間は、15:15から順にお送りします。

※写真はイメージ図です。

このような方にオススメです！

- ・物忘れが気になり始めた方
- ・初期～軽度の認知症の方
- ・日中の活動機会を増やしたい方
などにおすすめです。

※特に徒歩での外出が可能な方にはお楽しみ頂けるプログラムです！

通常日のサービスとの違いは？

A. 木曜日は、認知機能と身体機能のトレーニングにしっかり時間を使う「リハビリ特化デー」です。そのため入浴サービスは行わず、“頭と体を動かすプログラムに集中できる日”として設計しています。

入浴サービスをご希望の方は、入浴サービスのある他曜日と組み合わせることで、生活支援とリハビリの両方を無理なく続けられます。

選択プログラム・集団プログラムの特徴

選べる × 週替わり × 生活リハビリ

選べる

コグニバイク、脳トレ、歌、園芸などから、その日の状態や興味に合わせて選択できます。

週替わり

創作活動、リハビリ、買い物練習、おやつ作り・料理活動など、多彩なプログラムを実施しています。

生活リハビリ

楽しみながら取り組める活動を通じて、生活機能の維持・向上を目指します。

送迎範囲

港北区：大倉山・大豆戸・新羽・新吉田・菊名・新横浜・小机・師岡方面

神奈川区：六角橋・その他の地域も応相談

アクセス



- JR、市営地下鉄、相鉄・東急新横浜線「新横浜駅」から徒歩15分
- 新横浜駅バスターミナルから、市営バス96系統「仲町台駅」行きバスで、「浜鳥橋」バス停下車、徒歩1分

ご興味ある方は、どうぞお気軽に以下までお問い合わせください。
体験・見学も大歓迎です！

※1日体験利用の場合、昼食代・おやつ代の実費が必要です。

(お問合せ先)
横浜市総合保健医療センター
総合相談室

〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1735番地

045-475-0103 09時～17時(土日祝休)

<https://yccc.jp/care/daycare/>