

地域住民主体の交流の場！ コミュニティステーション 夢まる

人生100年時代。健康長寿のポイントの中でも、特に社会参加に重点をおき、人と人との出会いふれあいを通して、地域での“仲間づくり”を大切に、地域の介護予防・地域福祉の向上に取り組めます。

※対象者 要支援1・2の認定を受けた人または要支援相当で基本チェックリストの結果、対象者と判断された人（事業対象者）
認定を受けていない人も参加可能ですが、当日参加人数が多い場合は対象者が優先となりますので予めご了承ください。

介護予防プログラム 毎週水曜日
9:30~15:00

9:30 出席確認、体調チェック、説明等

10:30 介護予防プログラム実施（体操）

呼吸を意識して太極拳

ゆったり健康体操

イスを使ったヨガ

肩こり・腰痛改善体操 他

11:30 歓談、片付け、準備

12:00 介護予防プログラム実施（健康麻雀）

囲碁・将棋・健康麻雀

※途中で体操、口腔ケア体操など実施

15:00 プログラム終了



健康づくり体操



囲碁・将棋・健康麻雀

未経験者
大歓迎！

特徴

地域イベントへの参加やボランティア体験など、さまざまな交流も楽しめます。



●基本利用料金 1日100円

●利用時間 月・火・木・金曜日 10:00~15:00

※プログラムにより参加費・材料費を別途いただきます

【介護予防プログラム】

●水曜日 9:30~15:00

●介護予防プログラム 200円（基本利用料+参加費）

※午前・午後参加の場合は300円

運営法人 NPO法人 夢コミネット

〒235-0011 磯子区丸山2-9-17 1階

TEL 045-342-7879

[受付時間 月・火・水・木・金 9:30~15:00]

NPO法人
夢コミネット



<https://yumecomi.net>

