

OPPOのデイサービスは10周年を迎えました

よりよく生きるをサポート!

おっぽらっく山の手では、普段から心身のバランスを整えて、健康に快適に暮らすという養生の考え方を取り入れて、心と身体にアプローチ。その人らしく「よりよく生きる」をサポートします。

おっぽらっく山の手

地域密着型短時間デイサービス

おっぽらっく山の手で5つの力をアップ!

レッドコード
トレーニングで
体幹筋力
UP

セルフストレッチ
の継続で
柔軟性
UP

呼吸・発声・姿勢
改善で
口腔機能
UP

生活リズムを整え
免疫力
UP

人との交流で
認知機能
UP



利用案内

あなたのUP↑をお手伝いします



一人ひとりの体の状況に合わせた様々な機能訓練を行います。



くつろぎスペースには本や足岩盤浴、介護福祉士による日常生活相談もあります。

対象者・介護認定を受けている方
(要支援・要介護・事業対象者)
・一般(自費での利用可)

*午前の部 9:00~12:05
*午後の部 1:30~4:35

*定員 18名

*食事と入浴のサービスはありません。

*1ヶ月に一回軽食サービス(有料)があります。

ご利用者様サービス

無料体験・見学随時受付中

冬でも安心!
自宅まで介護職員が
安全に送迎。



買い物代行などの
サービス実施!
(保険外)

ちょこっとサービス



一般運動教室
OPPONESS



お口の健康サポートで
フレイル予防!
看護師による口腔体操
栄養士による栄養指導



やまべ体操
やっています!
毎週木曜
昼 12:30~13:00
無料



認知症カフェ
地域の方々との交流の場
毎月第3土曜日



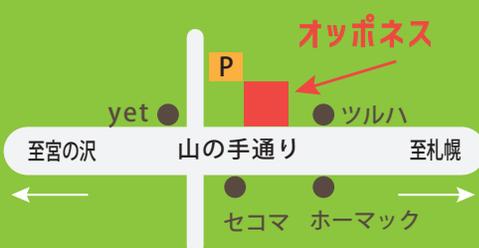
おっぽらっく山の手

札幌市西区山の手1条6丁目5-15 1F OPPONESS

ご予約・お問い合わせ

平日 9:00~17:00
土日お休み

011-676-8161



OPPONESS
HP内
「おっぽらっく」



LINE公式
アカウント

