

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



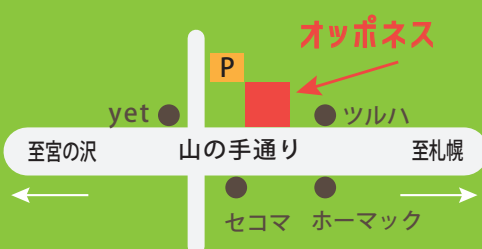
## おっぽらっく山の手

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

