

OPPOのデイサービスは2014年スタート！

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 13:30~16:35
* 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。

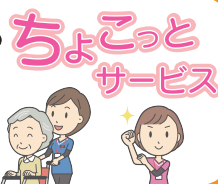
おっぽらっくの特徴

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。

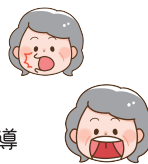


買い物代行などの
サービス実施！
(保険外)



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
管理栄養士による栄養指導



OPPONESS
オッポネス

一般運動教室
(各種クラスあり)



おっぽdeやまベエ

毎週木曜日
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



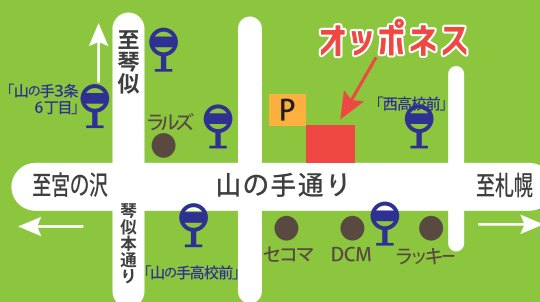
おっぽらっく山の手

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
ホームページ



LINE公式
アカウント

