

## ■対象者

- “メリハリ”のある生活を送りたい
- 体を動かすことが“好き”“得意”
- 適度な運動で体を維持したい
- ものづくりが“好き”“得意”
- 同じ趣味の“仲間”が欲しい
- “楽しみ”を見つけない
- 1人では出来ないことをしたい
- 困った時の相談窓口が欲しい
- 病気の再発を防ぎたい
- 病気と上手く付き合いたい
- 行動を起こす“きっかけ”を見つけない
- 今後、“ステップアップ”していきたい

GROW UP

## ■スタッフ構成

- ▶作業療法士
- ▶看護師
- ▶精神保健福祉士
- ▶公認心理師

それぞれのスペシャリストが専門性を活かしながら、チームとなってサポートします。

## ■通所費用

各種健康保険が適応です。  
「自立支援医療」の利用で1割負担となります。  
申請方法をご相談下さい。

- ▶午前のみ：約400円/日
- ▶午後のみ：約400円/日
- ▶一日参加：約800円/日(昼食代込)

## ■お問い合わせ

〒004-0041  
札幌市厚別区大谷地東5丁目7-10  
医療法人 重仁会 大谷地病院

生活サポートセンター[ LIFE SHIFT ]内

スポーツ・カルチャー [あっぱ]

☎011-891-3783



(生活サポートセンター[ LIFE SHIFT ]内)

スポーツ・カルチャー  
[ あっぱ ]



大谷地病院 ライフシフト

検索

## ■通所までの流れ

### 相談

・関心のある方 → 主治医へ相談

### 説明

・詳しい説明 → 担当者よりリエンション

### 体験

・日時を決定 → 実際に体験(2回まで)

### 開始

・継続通所を希望 → 正式通所スタート

## ■スケジュール

### ▶実施:

月曜日～金曜日(土日祝休み)

※希望プログラムの実施時に合わせて下さい。

### ▶参加時間:

①午前のみ ②午後のみ ③一日参加

※希望プログラムに合わせて、変更できます。

### ▶タイムテーブル:

9:30～10:00 開始ミーティング

10:00～11:30 プログラム①

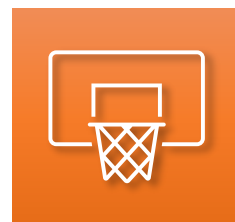
11:30～13:30 昼食・昼休み

13:30～15:00 プログラム②

15:00～15:30 終了ミーティング

## ■サポート内容

▶スポーツ・カルチャー 【あっぱ】では、  
スポーツやものづくりなど、趣味的活動を通して、  
生活 【LIFE】 に変化をもたらす、行動を起こす  
“きっかけ” 作りをサポートします。



### 【動く】

- ▶ミニバレー
- ▶バドミントン
- ▶卓球
- ▶ソフトテニス
- ▶エクササイズ&ストレッチ など

### 【創る】

- ▶刺し子
- ▶レザークラフト
- ▶陶芸・籐細工
- ▶フラワーアレンジメント
- ▶お試しくラフト など

### 【楽しむ】

- ▶ダーツ ▶映画鑑賞 ▶お茶会 など

### 【学ぶ】

- ▶英会話 ▶英語で大谷地 cafe
- ▶脳トレ ▶食べて笑って考えて など