



## 短時間通所サービス（ミニディ）



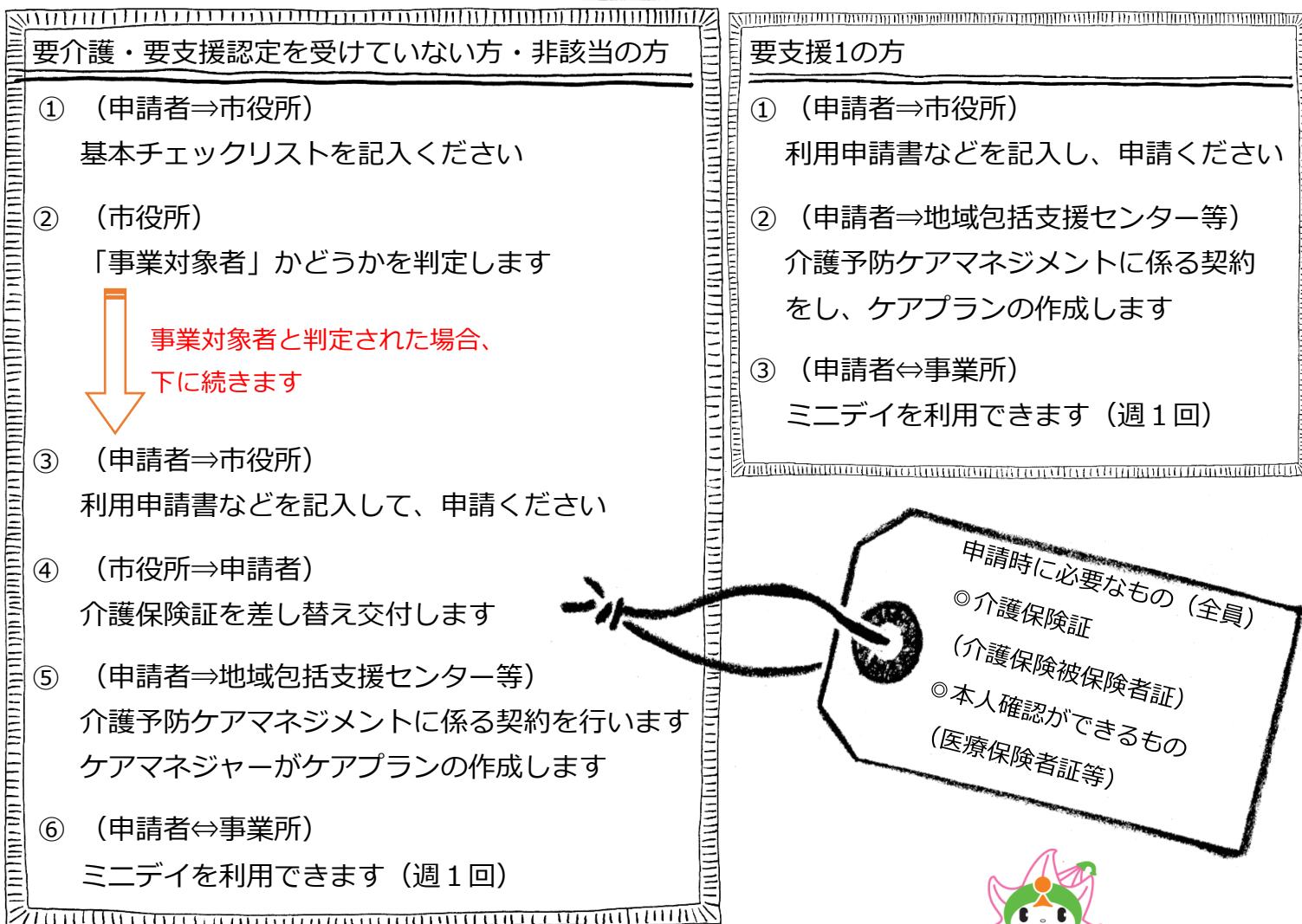
短時間通所サービス（ミニディ）とは、日帰りで介護予防事業所等に通って利用するサービスです。介護予防運動やレクレーション活動を通して他者と交流し、生活機能の維持や向上及び閉じこもりや認知症の予防を図ります。

### 対象者

65歳以上の方で、要支援1の人及び基本チェックリストにより「事業対象者」と判定された人

● 基本チェックリストとは、25項目の生活状況等をお尋ねする簡易な質問リストのことです。

### ご利用までの流れ



### 相談・申請受付窓口

下記の窓口で受付をしております

【山崎】宍粟市地域包括支援センター（市役所北庁舎1階）

TEL 0790-63-3167

宍粟市山崎町今宿5番地15

【一宮】一宮保健福祉課（一宮市民協働センター）

TEL 0790-72-2100

宍粟市一宮町安積1347番地3

【波賀】波賀保健福祉課（波賀市民協働センター）

TEL 0790-75-8800

宍粟市波賀町上野257番地

【千種】千種保健福祉課（保健福祉センター・エーガイヤちくさ）

TEL 0790-76-8600

宍粟市千種町室1060番地1


**短時間通所サービス（ミニデイ）一覧**


(令和7年5月現在)

	事業所名	住所	連絡先	実施地域	定員	実施日	実施時間	主な内容
山崎	すこやか リハビリセンター (第1すこやかミニ デイ)	山崎町 野46-1	63-2202	宍粟市 片道15分程度	22人	木 (8/13~8/15休) (12/30~1/3休)	13時~16時 のうち2時間	バイタルチェック・ 体操・マシン運動・ レッドコード運動・ 自宅でできるマット 運動
	いなもち通所 リハビリセンター (第2すこやかミニ デイ)	山崎町 船元79-1	62-8819	宍粟市 片道15分程度	15人	火・木 (8/13~8/15休) (12/30~1/3休)	13時~15時 のうち2時間	バイタルチェック・ 体操・足浴・脳リ ハ・ソーラーポール 運動
	ミニデイサービス ひまわりさん	山崎町 段194-1	65-9205	山崎町全域	15人	月 (8/13~16休) (12/28~1/4休)	9時30分~ 12時30分	バイタルチェック・ いきいき百歳体操・ レク（農園芸・脳ト レ・手芸・料理教室 など）
一宮	宍粟市社会福祉 協議会 (一宮支部)	一宮町閨賀300 (やすらぎ福祉 センター内)	72-2211	山崎町全域 一宮町全域 波賀町上野より 以南	20人	月・火・木 (8/13~15休) (12/27~1/4休)	10時30分~ 13時30分	バイタルチェック・ 水分補給・いきいき 百歳体操・レク・脳 トレ・食事・口腔体 操
	ミニデイサービス みどり苑	一宮町 福野162-1	74-1700	一宮北 中学校区	10人	火・木	9時50分~ 12時	バイタルチェック・ 水分補給・体力測 定・談話・音楽療養コ ンテンツ・専門職によ る相談指導
	志水接骨院	一宮町 安積1333-3	72-0174	一宮町南部 片道20分以内	10人	木	9時~ 11時30分	運動機能向上プログ ラム
波賀	宍粟市社会福祉 協議会 (波賀支部)	波賀町 安賀232-1 (メイプル福祉 センター内)	75-3631	波賀町全域 千種町全域	20人	水・金 (8/13~15休) (12/27~1/4休)	(水) 9時30分~ 11時30分 (金) 9時45分~ 11時45分 (冬季) 10時30分~ 12時30分	バイタルチェック・ 水分補給・ストレッ チ・いきいき百歳体 操・レク・脳トレ

※宍粟市社会福祉協議会(2支部)の休日・・・8/13~8/15、12/27~1/4