

はあもにい デイ・フィットネスのご案内

いつまでも
自分のことは
自分でしたい

さまざまなプログラムの中から自分にあったものをお選びいただけます

理学療法士が行う日常生活動作

- 寝返る、起き上がる、立ち上がるなどの動作練習を行います
- 福祉用具の提案を行います
- 住宅改修の提案を行います
- ご家族へ介助方法の助言をします
- 必要に応じて自宅での動作確認を行います



初回や
困った時には

頭と体を同時に使うコグニサイズ

- 認知課題と運動課題の組み合わせにより心身の機能を向上させます
- 記憶・認知機能・実行機能の向上を目指します



明るく広いジムフロアには
自転車やマシンが完備

ニューステップ

- ・高齢者のリハビリに
最適な全身運動器



レッグエクステンション/ フレクション

- ・歩行や階段昇降時の
安全性の向上に



ヒップアブダクション/ アダクション

- ・骨盤の安定性の向上
- ・歩行時のふらつき軽減に



自分にあったレベルの調整が出来るから安心！

月～金

マシン トレーニング

- 運動習慣が身につく
- 健康運動指導士が個別にメニューを作成
- 無理なく楽しく運動

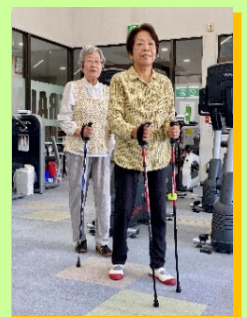
日々の生活に必要な筋肉を使うことで
“自分のことは無理なく自分でできる”を目指します。
ゴムバンドやボールを使った運動や個人別のマシン
トレーニングなど、専門の健康運動指導士が考えた
楽しんで続けられるメニューが自慢です。

手軽さと高い
運動効果が魅力

ノルディック
ウォーキング

2本のボールを持って
クロスカントリースキーの様に行うウォーキング ▷

- 四点歩行になるので足腰への体重負担が軽減！
- 全身運動になるが負担は逆に大きく軽減！
- ウォーキングに自信のない方でも大丈夫！

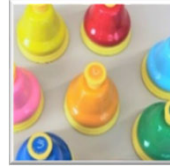


火・水

音楽療法

講師 澤田 愛子先生 音楽療法士

- 歌、楽器、体操を組み合わせた参加型プログラム♪
- 音楽を通じて、脳を活性化させます
- リラクゼーション効果
コミュニケーション能力を引き出します
- 日常生活の意欲を向上させます

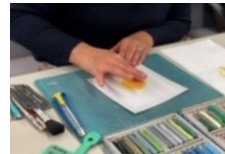


金

パステルアート

講師 泉 江美先生

- 誰でも簡単に描け達成感を感じられます
- 手や指の機能向上につながります
- 自分のペースで作品を完成させます



♪パステルの素材の特性である穏やかで温かみのあるトーンとパステルをパウダー状にして指で描くという、素朴で独特な技法が融合して生み出す、透明感のある優しくて心地よいアート。

- パステルアートの日は、30分程度の軽い運動を行います
- パンフレットに使用している写真はイメージです

Inbody 測定

- サルコペニア・フレイル対策として、インボディ機器を導入
- 部位ごとの筋肉量や体脂肪量、筋肉や栄養のバランスを測定します
- 理学療法士が測定結果を基に、個別の目標設定や効果的な運動指導を行います
- 握力などの体力測定とともに定期的に測定し、運動内容の見直しや効果判定を行います。



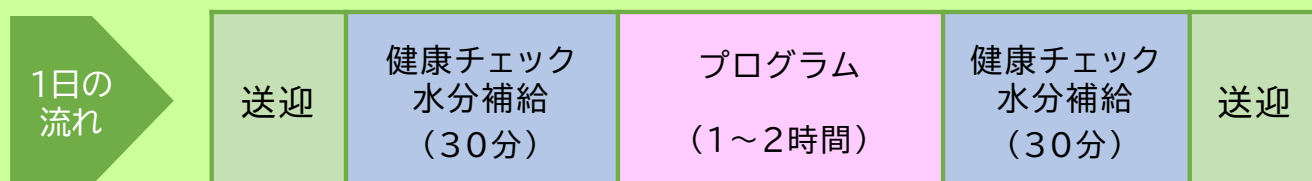
いつでも
できる！

趣味活動



楽しいこと、興味関心があることに
挑戦し**楽しみ**を増やします！

		午前コース 9:15~12:15		午後コース 13:45~16:00	
曜日別選択プログラム	月	マシン		マシン	
	火	マシン・音楽療法		マシン	
	水	マシン・音楽療法		マシン	
	木	マシン		マシン	
	金	マシン	パステルアート	マシン	



対象者	介護保険において 要支援・要介護認定を受けた方	送迎エリア	倉敷市内中心部 中庄ほか 詳しくはご相談ください
-----	----------------------------	-------	--------------------------------

利用料金	自己負担額（介護保険負担割合が1割の場合）			
	要支援1	1,798円/月	要介護1	370円/回
	要支援2	3,621円/月	要介護2	423円/回
	科学的介護推進体制加算 40円/月		個別機能訓練加算(Ⅰ)□ 76円/回 個別機能訓練加算(Ⅱ) 20円/月 科学的介護推進体制加算 40円/月	
	● パステルアート(350円/回)の材料費等、別途実費が必要になります ● 別途合計金額に、8%相当の介護職員等処遇改善加算が加わります ● ご利用者さまの状態、内容に応じて金額が変わります			

はあもにいデイ・フィットネス

検索

0120-981-852

〒710-0043 倉敷市羽島666-1



お気軽にご相談ください。
ホームページで、詳しい内容
や空き状況が見られます！

