

今、注目の

短時間で効果的 PT監修の運動メニュー フィットネス感覚のデイサービス

秘訣があります
やった人しかわからない

こんな方にオススメ！

- ✔ 体を動かしたいけどきっかけがない
- ✔ スポーツジムに行きたいけど迷っている
- ✔ 運動はしているがなかなか成果が出ない
- ✔ いくつになっても自分の足で歩きたい
- ✔ 運動とマッサージを一緒に受けてみたい
- ✔ 色々な運動をしてきたがどれも長続きしない
- ✔ デイサービスで長時間過ごすことが苦手
- ✔ 同世代の人と話す機会が少なくなった

特徴① パーソナルトレーナーによるプライベートに配慮した個別指導を実現！

特徴② 理学療法士監修の体に”効かせる”運動メニュー！

特徴③ 短時間集中！短いからこそ継続できます！

特徴④ やりたい運動を選択することができる、あなただけのデイサービス！



ワンランク上の選択制マッサージ



- ・気持ちいいを最優先します。
- ・マッサージなのにエステのような心地良さ。
- ・通常マッサージの他に「アロマ」や「手足オイルマッサージ」を選択いただけます。
- ・揉みかたの強弱や、特定の部分を希望可能です。



ヨガの要素を取り入れて 体をコントロール

ポーズをとることにより適度な筋肉、柔軟性を得ることができ、心と体のバランスがよくなります。深い呼吸とポーズで安眠効果、冷え性・むくみ解消姿勢改善、リラックス等、様々な効果が期待できます。



みんなで楽しく転倒予防

転倒予防と認知症予防に効果がある歩行訓練。初級から上級まで、皆で教え合いながらコミュニケーションも図れます。



転倒予防に公園で歩行訓練！

歩いてすぐの場所にある宮園公園の遊歩道で歩行訓練を行います。万歩計を用意し、自分が歩いた歩数を確認できます。外を歩きたいけど不安な方、室内の運動だけでは満足できない方等、外の空気を吸いながら転倒予防をしましょう。



ソフトジムボール

ボールを使って肩甲骨の筋肉をほぐすことによって血流を良くし、肩こりの軽減や下肢筋力強化で転倒予防に繋がります。



エアロビクスで楽しく有酸素運動

リズムカルな音楽に乗って色々なステップを踏む有酸素運動を楽しく仲間で行います。運動不足解消はもちろん、ウエストのくびれや脂肪燃焼によるダイエット効果も期待できます。立ったまま行うことが難しい方でも椅子に座って手足を動かしたり、休みながら行うことができます。



贅沢な空間で くつろぎのひと時

ホテルをイメージしたラウンジ。ご利用者様同士の交流の場として活用できます。高級ソファにてゆっくり過ごし、ストレス解消や気分転換ができます。



怪我を予防するしなやかな体作り

筋力の向上というよりは筋肉の柔軟性を高め転倒防止や機能維持等、日常生活で怪我のしにくい体作りを目指します。ご利用者様一人ひとりからヒアリングを実施。それぞれが持つ悩みや目標に合わせてトレーニングを行います。



ご自宅では味わえない スイーツをご用意

来るたびに変わるスイーツがあなたをお待ちしています。運動で頑張った自分へのご褒美として甘いものを食べてプチ贅沢を満喫いただけます。高級豆使用のひなた特製ブレンドコーヒーをご提供致します。

一日の流れ

午前の部	午後の部	
		送迎(車椅子車両もご用意)時間帯はご利用者様によって異なります。
9:00	13:00	健康チェック(看護師による体温・血圧測定)
9:30	13:30	準備運動、集団運動 ティータイム、個別訓練、マッサージ
11:45	15:45	口腔機能向上体操 お口やその周囲の筋肉のトレーニング。噛む、飲み込む、笑うなどのお口の働きの維持向上を目指します。
12:15	16:15	送迎(ご自宅までお送りします)

ご利用料金

生きがい (1回)	介護予防(1ヶ月)		要介護(1回)				
	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
1,200円	1,944円	3,746円	482円	535円	590円	642円	696円

- 介護職員処遇改善加算は、月単位の利用回数で算定させていただき加算です。月末には若干の誤差が生じる可能性がありますので、月初めに精算させていただきます。
- 要介護、介護予防、事業対象者の方は生活機能向上連携加算1あるいは2を1ヶ月に一回算定させていただきます。「1」は200単位、「2」は100単位となっております。
- 上記の金額は各加算費(サービス提供体制強化加算Ⅰイ、個別機能訓練加算Ⅰ・Ⅱ、運動器機能向上加算)が含まれています。
- 口腔機能向上加算費は1か月あたり要介護が300円、要支援が150円となります。
- 有料スイーツをご希望のご利用者様は200円(税別)を申し受けます。
- 昼食をご希望のご利用者様は400円(税別)を申し受けます。
- 弘前市による生きがい対応型デイサービス事業、二次予防事業の方も受付けております。
- 共生型生活介護の指定も受けております。

お持ちいただくもの

- ご利用料金
- 連絡帳(施設にて配布)
- お薬
- 上履き
- 汗拭きタオル等

通所介護費

- 基本部分 / 通常規模型通所介護
- 各種加算 / 個別機能訓練加算(Ⅰ)・個別機能訓練加算(Ⅱ)・入浴加算
口腔機能向上加算・運動器機能向上加算・介護職員処遇改善加算(Ⅰ)
サービス提供体制強化加算(Ⅰ)イ・生活機能向上連携加算1 or 2

介護保険事業所番号 0270203680

デイサービスセンター ひなた笑顔パーク

- 営業時間 / 8:30~17:00
- サービス提供時間 / 【午前】9:00~12:15 【午後】13:00~16:15
- 休館日 / 1月1日(元日)のみ
- 定員数 / 1単位50名

デイサービスは2階です。エレベーターをご利用ください。

〒036-8062 弘前市大字青山二丁目1番地2

TEL (0172) 88-6502

FAX (0172) 88-6503



2015.03.01@Japan Healthcare Development Co.,Ltd.

お試し
体験利用
受付中

体験利用には
料金はかかりません



フィットネス感覚

短時間集中型

体に"効かせる"

選択制メニュー

次世代の 新しいデイサービス