

介護予防フィットネス

デイサービス すたいる六甲

「らく～ややきつい」程度の全身運動を行い
『歩く』『立つ』『座る』動作の安定・獲得を目指します

じっくり（継続することで体はどんどん元気になります）

しっかり（少人数・個別メニューで進めていきます）

ゆったり（アットホームな雰囲気の中で、心地よく運動します）

運動の目的は『体を上手に動かす(使う)こと』です



〔管理者の紹介〕

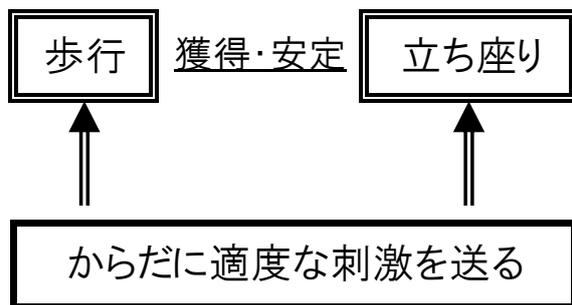


〔管理者・生活相談員〕 久保井 正樹

〔資格〕 社会福祉士、ホームヘルパー2級

長田区での被災を機に「元気な加齢」の大切さと難しさに気づきました。その後、訪問介護やフィットネスクラブで勤務(6年)しながら、高齢者の運動指導にも取り組み、現在(8年目)も継続中。運動指導と福祉の知識を活かし、身心共にいつまでも元気で過ごせるようにサポートしていきます。

〔運動によって目指すもの〕



- 全身の筋肉を満遍なく動かす

[筋力] [柔軟性] [バランス] を高める
[からだの動き] [脳] の活性化

【日常生活を送る上での基本動作】

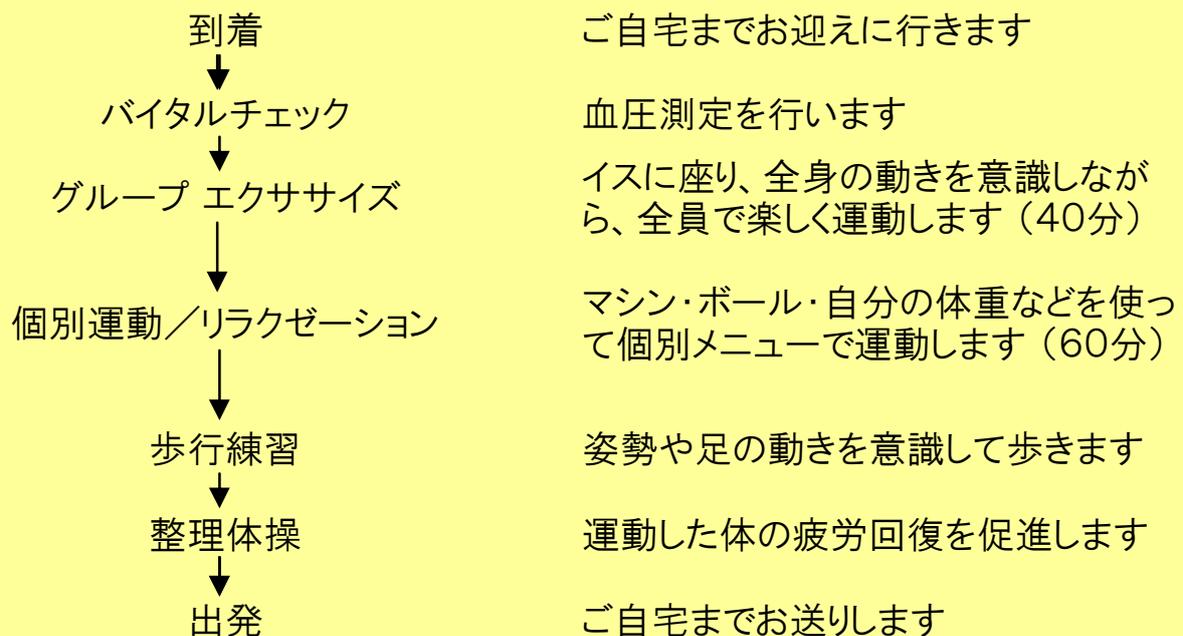
【具体的には】

- 丸くなりがちな姿勢の改善
- 腹筋を使い腰痛の緩和・改善
- 太ももを鍛え膝痛の緩和・改善
- 麻痺等に対する動作性の回復

【その他の効果】

- ストレスの解消
- 社会(人)との交流 など

〔ご利用の流れ〕 ①9:15~12:30 ②13:45~17:00 約3時間です



※適度に休憩を取りながら、お話も楽しみながら進めていきます

〔運動メニュー例〕 さまざまな運動に取り組んでいただけます

〔マシン運動〕 安全性の高い油圧マシンを使い、1台で2種類の運動を行います



〔体重を利用した運動〕

〔ボール運動〕 バランスや筋力アップを目指します



〔歩行練習〕

〔リラクゼーション〕



両手にストックを
持って歩くポー
ルウォーキング
←

区切った線上を
歩くラダーウォー
キング →



さまざまな『できる運動』を組み合わせ、『カラダを上手に使いこなせる』
ように取り組んでいきます。 さらに、『気持ちがいい』～『少しきつい』程度の
運動を継続することにより、「体がスッキリした」「よく眠れる」「便秘が治った」
「体重が減った」など効果や変化を実感することもできます。

【ご利用料金】 ※こちらの金額はあくまでも目安としてお考え下さい

要支援の方(介護予防通所介護)	要介護の方(通所介護)
①基本利用料金	①基本利用料金
要支援 1 2,327円 週1回の利用	要介護 1 457円 1回あたり
要支援 2 4,549円 週2回の利用	要介護 2 526円 1回あたり
	要介護 3 595円 1回あたり
②機能訓練加算 235円	②個別機能訓練加算 28円
◆ 1ヶ月の利用料 ① + ②	◆ 1ヶ月の利用料 ①×利用回数 + ②

【ご利用案内】

■ 営業時間 ■

月曜～金曜 8:30～17:30

【サービス提供地域】

中央区、灘区、東灘区

■ サービス提供時間 ■

①午前 9:15～12:30

②午後 13:45～17:00

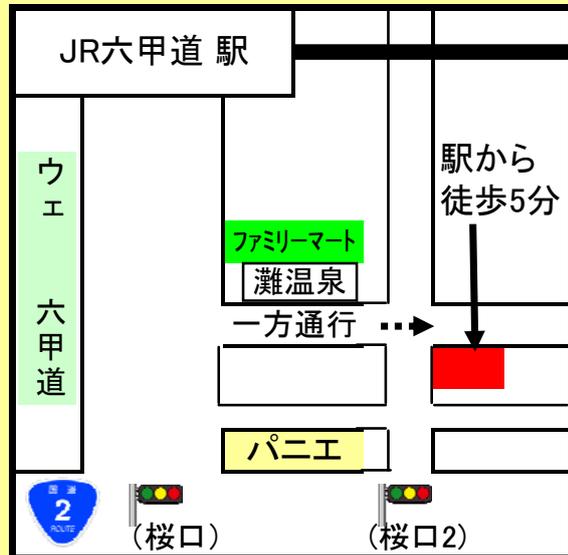
※入浴及び食事のサービス提供
はございませんのでご了承下さい
※送迎サービスは行います

■ 定員 ■

午前・午後とも各10名

■ 休日 ■

土曜・日曜・お盆・年末年始
※祝日は営業しております



●見学・無料体験のご利用は随時、受付けております。

●送迎車に施設名は入れておりません。

介護予防フィットネス デイサービスすたいる六甲

(通所介護・介護予防通所介護の事業所です) 事業所番号 2870201726

〒657-0036 神戸市灘区桜口町2丁目3-13 シティライフ六甲道Ⅲ101

電話 078-862-6394

FAX 078-862-6395