

ご利用料金

要支援の方 1ヶ月の自己負担額

要支援1	2,194円/月	単位(2,099)
要支援2	4,395円/月	単位(4,205)

運動器機能向上加算:236円/月が加算されます。

要介護の方 1回の自己負担額

要介護1	482円/回	単位(461)
要介護2	553円/回	単位(529)
要介護3	623円/回	単位(596)
要介護4	693円/回	単位(663)
要介護5	762円/回	単位(729)

ご利用案内

対象者

●要支援1・2の認定の方

●要介護1～5の認定の方

上記認定の方でも介助なしでの立位保持が困難、また認知症などで当施設での対応が困難な場合は、お断りさせていただくことがあります。あらかじめご了承ください。

詳細につきましては、当施設スタッフまでお気軽にご相談ください。

千葉市指定通所介護・介護予防通所介護事業所
介護保険事業所指定番号：1270202664

リハビリ型デイサービス

 **ふれあっぷ** 千葉朝日ヶ丘

TEL: 043-441-5006

E-Mail: info@freup.jp URL: <http://freup.jp/>

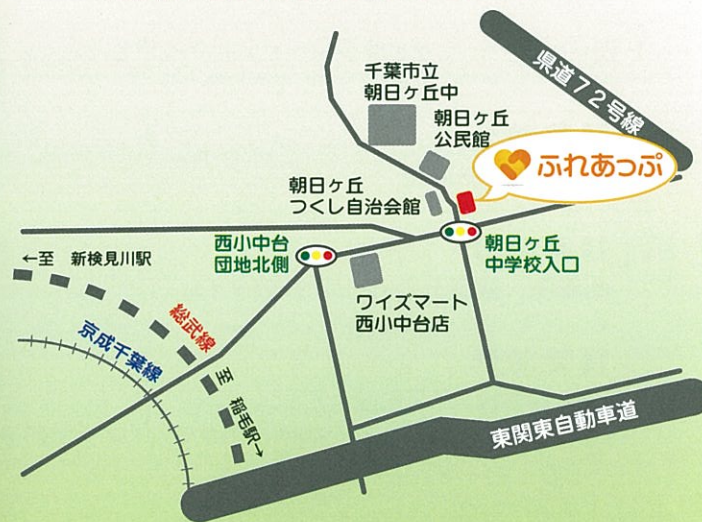
営業時間：8時30分～17時30分

サービス提供時間：9時～12時15分
14時～17時15分

休業日：土・日曜、夏季休暇、年末年始

施設のご案内

〒262-0019
千葉県千葉市花見川区朝日ヶ丘1-1-1



運営法人 (株)シーエス

東京都千代田区神田神保町 3-23-3 新聞之新聞ビル 10F

【TEL】03-6272-4501 【HP】<http://csa2z.jp>

リハビリ型デイサービス

 **ふれあっぷ** 千葉朝日ヶ丘

千葉市指定通所介護・介護予防通所介護事業所
介護保険事業所指定番号：1270202664

きょうより素敵なあしたのために



自己負担額 482円～利用可能!

無料 体験・見学 随時受付

TEL: 043-441-5006

E-Mail: info@freup.jp URL: <http://freup.jp/>

営業時間：8時30分～17時30分
サービス提供時間：9時～12時15分/14時～17時15分
休業日：土・日曜/夏季休暇/年末年始

ごあいさつ

《ふれあっぶ 千葉朝日ヶ丘》は、介護予防、自立支援、介護軽減を目的としたリハビリ型デイサービス。科学的根拠に基づいた最新のトレーニングシステムを導入し、無理のない効果的なトレーニングを行うとともに、レクリエーションや趣味の時間をお楽しみいただけます。

半日入れ替え制ですので3時間あまりの時間ですが、送迎はもちろん、ご利用者の皆様の健康促進、日々の楽しみにつながる充実したひとときとなることでしょう。ぜひお気軽にご利用ください。



3つの特長

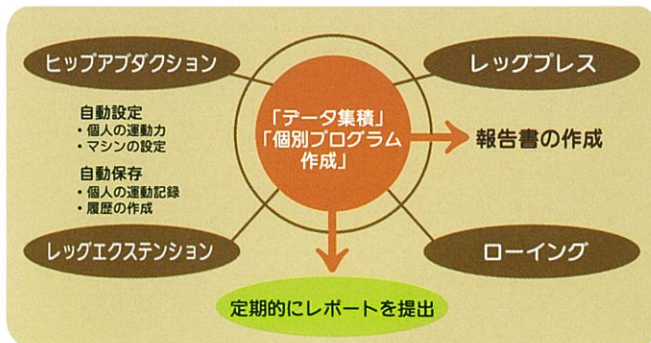
半日入れ替え制

トレーニングシステム

レクリエーション

CGT「リハトレーナー」

一人ひとりの体力・筋力に合わせて、無理なく効果的にトレーニング
介護予防自動筋力トレーニングシステム「リハトレーナー」は、東京都健康長寿医療センターが提唱する「包括的高齢者運動トレーニング理論」(Comprehensive Geriatric Training=CGT)に基づいた、最新の運動プログラムです。



タイムスケジュール (入替制)

午前の部 ※入浴・食事サービスはありません。

8時30分
ご自宅までお迎え

9時00分
到着後 健康チェック ご歓談タイム

9時30分
①準備体操 (イスに座って)
②リハビリトレーニング:個別プログラム (マシン利用)
③レクリエーション・趣味活動
④ティータイム

12時15分
ご自宅までお送り

午後の部 ※入浴・食事サービスはありません。

13時30分
ご自宅までお迎え

14時00分
到着後 健康チェック ご歓談タイム

14時30分
①準備体操 (イスに座って)
②リハビリトレーニング:個別プログラム (マシン利用)
③レクリエーション・趣味活動
④ティータイム

17時15分
ご自宅までお送り

トレーニングシステム

ヒップアブダクション



ふらつき防止
腰まわりの筋肉を強化、歩行時の安定性を向上させます。



レッグプレス



足腰筋力アップ
足腰全体の筋肉を強化、立ち上がる、座る、歩くなどの基本動作に必要な筋力を向上させます。



ローイング



猫背防止
背中や肩まわりの筋肉を強化、背筋が伸び、肩の柔軟性を向上させます。



レッグエクステンション



階段昇降の安定
太もも前面の筋肉を強化、歩幅を広げ、段差の昇降や日常動作を向上させます。

