

ご利用料金

要支援の方 1ヶ月の自己負担金額

要支援1(単位)	2,099円/月(2099)
要支援2(単位)	4,205円/月(4205)

運動器機能向上加算225円/月加算されます。

要介護の方 1回の自己負担金額

要介護1(単位)	461円/回(461)
要介護2(単位)	529円/回(529)
要介護3(単位)	596円/回(596)
要介護4(単位)	663円/回(663)
要介護5(単位)	729円/回(729)

※上記料金は、平成24年4月1日からの改定料金です。

ご利用案内

対象者：要支援1・2の認定の方
主に要介護1～3の認定の方

ただし、上記認定度の方においても介助なしで立位保持が困難な方、認知症等で当施設で対応困難と判断させていただいた方は、申し訳ありませんがお断りさせて頂く場合もございますので、あらかじめご了承ください。

詳細は生活相談員までご相談ください。

営業時間のご案内

営業時間 介護/ 8:30～17:30
一般/18:00～21:00
定休日 土・日・祝祭日・夏季・年末年始



介護保険事業所指定番号：4675700209



〒899-6201 鹿児島県始良郡湧水町木場745
E-mail rehapark.kokoro@gmail.com

TEL 0995-74-2064

一般向けフィットネス

夜6:00～9:00のみのサービスです。
こんな方をお待ちしています。

- ・最近体力が落ちてきた方
- ・転倒防止、つまづき予防
- ・楽しみながら体を動かしたい方

利用料金はお相談ください。

いつまでも若々しく
健康的な毎日を応援します。



リハパーク
ココロ

ごあいさつ

リハビリ重視型通所介護施設「リハパークこころ」は軽介護者などを対象に、介護予防を中心とした短時間(3時間15分)、少人数制の「機能訓練型サービス」になります。

身体機能の維持・向上を通じて充実した日常生活を送っていただけることを目的とし、トレーニングマシンを使用した運動メニューから趣味活動など、幅広く利用者様にご満足いただけます。

※入浴・食事サービスはございません。

特に運動メニューは、高齢者向け運動理論^{※CGT}を採用し、利用者一人ひとりの運動能力(体力)にあった、きめ細かな運動メニューを作成することにより運動効果を実感いただけることを目指しております。

^{※CGT}:東京老人総合研究所の大淵修一先生が
高齢者向けに考案された運動理論
【包括的高齢者運動トレーニング】

1日のスケジュール

午前の部 午前9時～午後0時15分

🕒 午前8時30分 お迎え開始
ご自宅までお迎え

🕒 午前9時 到着後
健康チェック・ご歓談タイム

🕒 午前9時30分 準備体操(椅子に座って)
リハビリトレーニング・整理体操
レクリエーション・ティータイム

🕒 午後0時15分 ご帰宅
お疲れさまでした

午後の部 午後2時～午後5時15分

🕒 午後1時30分 お迎え開始
ご自宅までお迎え

🕒 午後2時 到着後
健康チェック・ご歓談タイム

🕒 午後2時30分 準備体操(椅子に座って)
リハビリトレーニング・整理体操
レクリエーション・ティータイム

🕒 午後5時15分 ご帰宅
お疲れさまでした

運動設備



背筋をシャキッと!
ローイング

- 広背筋、菱形筋の強化。
- 肩可動範囲を柔軟にさせます。

足腰筋力低下予防
レッグプレス

- 下肢全体の筋肉を強化。
- 立ち上がる、歩く、座るなどの基本動作に必要な筋力を向上させます。



階段昇降の安定…
レッグエクステンション

- 大腿四頭筋(太もも前面)の筋力強化。
- 階段昇降の安定性、歩幅の広げなどの向上。



ふらつき防止に…
ヒップアップダクション

- 中殿筋(腰回り)の筋肉を強化。
- 歩行時の安定性向上。



その他トレーニング、健康器具もあります。

最新型トレーニングマシンで体力アップ!! いつまでも若々しく健康的な毎日を!!