



シニア向けフィットネス型デイサービスのどか ご案内

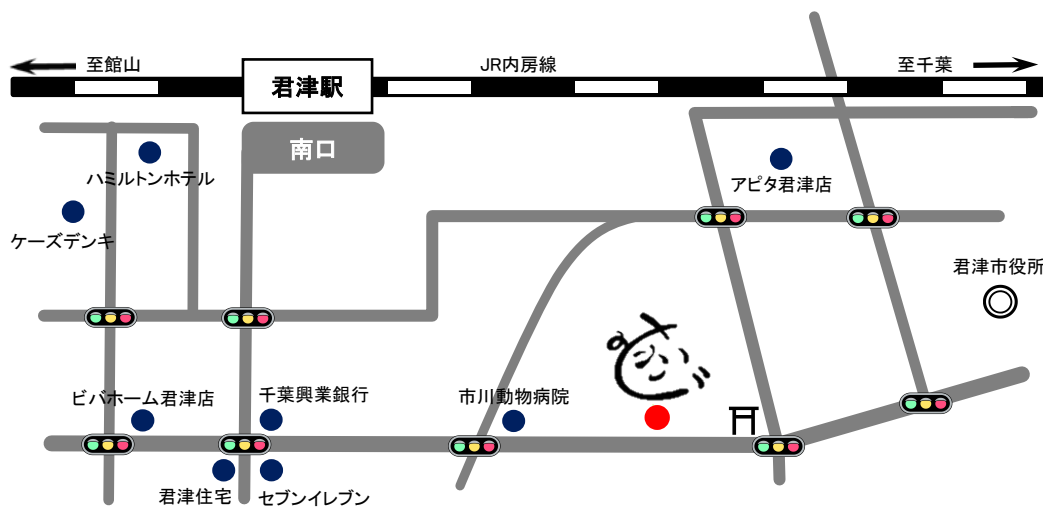
「シニア向けフィットネス型デイサービスのどか」の特徴

「シニア向けフィットネス型デイサービスのどか」は短時間(3~5時間)・少人数制のリハビリ型デイサービスです。トレーニングマシンを使用したリハビリトレーニングは高齢者向け運動理論=CGT*を採用しており、利用者お一人お一人の体力(運動機能)にあったきめ細やかな運動メニューにより、着実な運動効果が期待できます。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ています。運動後はカフェコーナーでリラックスした時間をお過ごしいただけます。

* CGT: Comprehensive Geriatric Training

東京都老人総合研究所(現:地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター)の大淵修一先生が考案した「包括的高齢者運動トレーニング」理論をいいます。リハトレーナーはこの運動理論に基づいて製品を開発しており、それに沿ったリハビリメニュー(3ヶ月=1クール)を実施して頂く事で高い運動効果が期待できます。

周辺地図



市役所方面からお越しの方はUターンもしくは回り道をする必要がございます。お越しの際は0439-27-1018へご連絡をお願い致します。

ご利用料金

要支援の方 (1ヶ月の自己負担金額)

要支援1	2,099円/月
要支援2	4,205円/月

要介護の方 (1回の自己負担金額)

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

事業者の概要

法人名
のどかソーシャルサポート合同会社

事業所名
シニア向けフィットネス型デイサービスのどか

所在地
千葉県君津市中野1-25-20 菱プラザ101号

管理者
川原一志(生活相談員兼務)

TEL/FAX
0439-27-1018

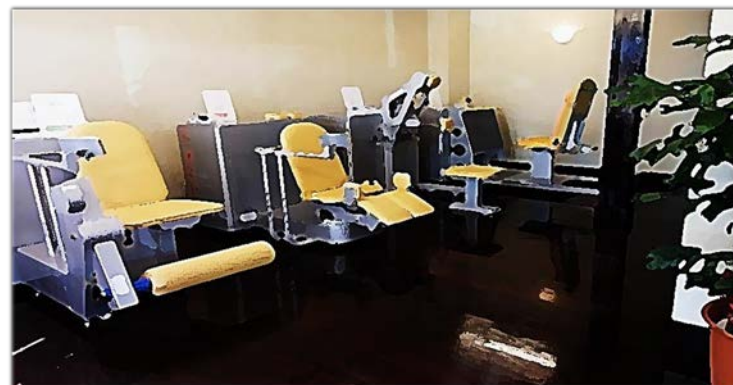
介護保険事業所指定番号
1273001063

営業日
月曜日から金曜日(土日は休み)
平日の祝日は営業

営業時間
9時00分~18時00分

サービス提供時間
午前の部: 9時30分~12時45分
午後の部: 14時00分~17時15分

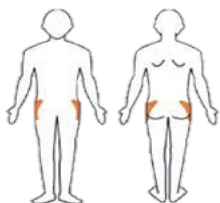
定員数
午前/午後共に10名



運動設備のご紹介

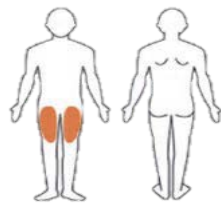
CGTのプログラムを内蔵した最新トレーニングマシン《リハトレーナー》を採用

ヒップアブダクション



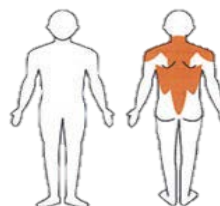
ふらつき防止
中臀筋を鍛え歩行時の
安定性向上

レッグエクステンション



大腿四頭筋の強化
階段昇降の安定性向上
歩幅広げの向上

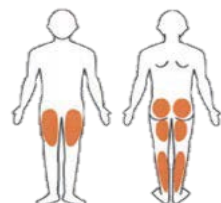
ローイング



猫背防止
肩可動範囲の柔軟性向上



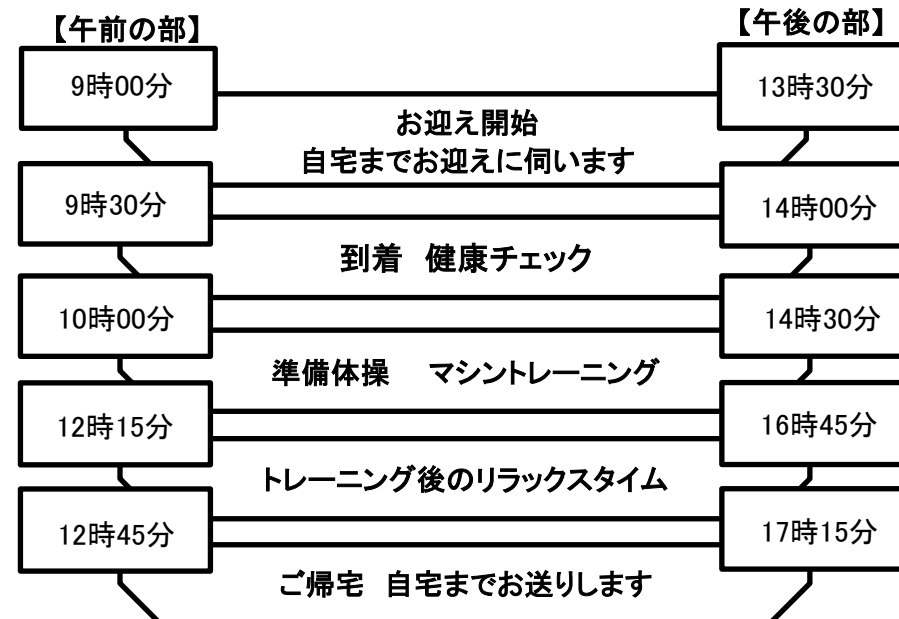
レッグプレス



下肢全体を強化
立つ、歩く、座るなどの
日常動作の向上



一日の流れ 《午前・午後の入替え制です。》



「体験・見学」は随時受け付けております。お気軽にお問い合わせ下さい。 ☎ 0439-27-1018