

90分デイ

ロープ体操からマシンまで、
心身をリフレッシュする
機能訓練プログラムを
ご提供します。

啓和会健康クラブのサービス提供時間は90分。
柔軟体操や筋力トレーニングなど、
一人一人の体力、体調を考慮した
独自の機能訓練メニューをご提供します。
運動や体操がお好きな方はもちろん
長時間のデイサービスに抵抗がある方、
運動不足が気になる方にもおすすめです。
身体を動かすことの爽快感、楽しさを
きっと体感していただけます。

こんなお悩み、ありませんか？

- 家での体操は長続きしない
- 運動はしたいけど、やり方がわからない
- 最近、家を出るのが面倒。歩くのが不安
- 腰痛でお台所の立ち仕事がつらい
- 長時間のデイサービスに抵抗のある方



川崎市
介護予防
日常生活支援
総合事業

オリジナル
運動メニュー
随時
アップデート

ご利用者
人気 No.1
ウォーター
ベッド

運動×脳トレ
話題のマシン
コグニバイク
導入

医療法人啓和会 野末整形外科歯科内科

啓和会健康クラブ

見学受付中 送迎付き・無料

044-322-7373

リニューアル!
RENEWAL OPEN



プログラムの流れ 90分

お迎え

健康状態のチェック

- 午前の部: 9:00~
- お昼の部: 12:30~
- 午後の部: 15:00~



運動前の給水、血圧、体温などの確認

ロープ体操

全身のさまざまな筋肉を伸縮させることで筋力の回復、アップを目指します。運動ロープが動きを助けるため体を動かしにくい方でも安全に行えます

ウォーターベッド

運動後のクールダウン、リラクゼーション。複数の水流が身体をやさしくマッサージします



準備運動・ストレッチ

- 午前の部: 9:10~
- お昼の部: 12:40~
- 午後の部: 15:10~



手先、足先を動かしてほぐします

機能訓練プログラム

- 午前の部: 9:20~
- お昼の部: 12:50~
- 午後の部: 15:20~

グループに分かれて行います

整理体操

- 午前の部: 10:20~
- お昼の部: 13:50~
- 午後の部: 16:20~

運動後のクールダウンを行います



お送り

オリジナル運動メニュー

平行棒を手すりとして使用。足腰を中心に、筋力の維持・アップ、バランス強化を図ります



マシン＜筋カトレーニング＞

4種類のマシンを使い、腕、太もも、足腰、体幹など、全身の筋肉をバランスよく動かすことで、無理なく効果的な筋トレを行います



マシン＜有酸素運動×脳トレ＞

心肺機能を高め代謝を促進。自転車漕ぎながら同時に行う脳トレ・コグニバイクを導入しています



ご利用料金（1回あたり）

※計算方法によってご利用料金が多少前後する場合があります

介護度	1割負担	2割負担	3割負担
事業対象者・支援1（送迎なし）	154円	307円	460円
事業対象者・支援1（送迎あり）	254円	508円	762円
要支援2（送迎なし）	160円	320円	480円
要支援2（送迎あり）	261円	521円	782円
運動器機能向上加算 ※1	49円	97円	147円
介護職員処遇改善加算 ※2	12円	24円	36円

※1 運動器機能向上加算は最大5回までとなります。（土曜日のみ算定）

※2 介護職員処遇改善加算は、事業対象者・要支援1は5回まで、要支援2は10回までとなります。

※新型コロナウイルス特例により2021年9月末まで、

月額、3円(1割負担)、5円(2割負担)、7円(3割負担)上乗せされます。

その他の費用：おむつ（リハビリパンツ）・・・210円尿取りパッド・・・50円

ご利用時間

午前の部: 9:00~10:30
お昼の部: 12:30~14:00
夕方の部: 15:00~16:30

■ サービス提供地域
川崎区 / 幸区(一部)

■ 営業日
月～金曜日

ご利用いただける方

要支援認定の方
または事業対象者*

※認定条件など、詳細はお問い合わせください

※要介護認定の方はご利用いただけません



医療法人啓和会 野末整形外科歯科内科

啓和会健康クラブ

介護保険事業所番号：14A500005

TEL：044-322-7373 / FAX：044-201-7314

E-mail：kenko-club.oda@keiwa-kai.or.jp

川崎市川崎区小田5-2-13-1F



川崎駅より臨港バス「富士電機行」「富士電機循環」小田小学校前 下車スグ