

90分デイ

随時
見学受付中
(送迎付き)

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

最新機種投入！
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

お問い合わせ 044-322-7373



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柔軟性及び関節可動域の向上を目指します。ロープ運動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。複数の水流が身体をやさしくマッサージし、疼痛の緩和や浮腫の軽減を図ります



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・向上、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、下肢や体幹など、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。自転車を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

介護予防短時間通所サービス費		1割負担	2割負担	3割負担
基本額	事業対象者・要支援1	279円	558円	837円
	要支援2	286円	571円	856円
加算額	運動器機能向上加算	49円	97円	145円
	職員配置体制加算II	37円	73円	110円
	身体機能維持・改善実績加算	41円	82円	123円
	若年性認知症受入加算※	52円	103円	155円

※対象者が限られます

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

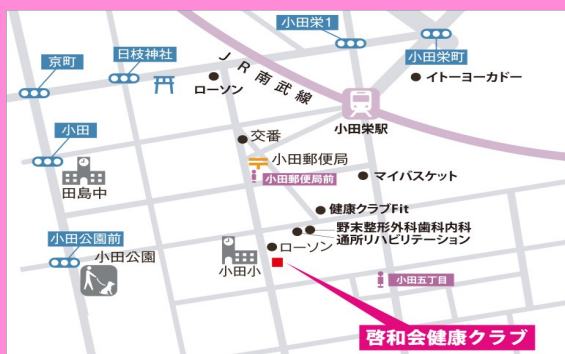
■ サービス提供地域
川崎区 / 幸区(一部)

■ 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、または
要介護認定を受けている方は
ご相談ください。



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：14A5000015

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 下車すぐ

