

パレールから小田へ 移転&リニューアル。 設備も、マシンも、 プログラムも一新！

入浴サービス
開始しました
1日限定6名

3時間に凝縮された オリジナル運動メニューが 毎日をリフレッシュ！

健康クラブFitは、
要介護の高齢者の方を対象とした
介護予防、自立回復、介護軽減を
目指す機能訓練プログラムです。
ゆっくりと、無理なく、適度な
負荷をかけた運動と、目の体操、
指先のトレーニング、脳トレなどの作業療法を
組み合わせた独自メニューで構成されています。
既存のデイサービスで長時間滞在することが
苦手な方や、身体を動かすことが好きな方に
ピッタリの短時間通所サービスです。

こんなお悩み、ありませんか？

- 運動はしたいけど、やり方がわからない
- 最近、家を出るのがおっくう。歩くのが不安
- 腰痛でお台所の立ち仕事がつらい
- リハビリで、後遺症を良くしたい
- 長時間のデイサービスに抵抗のある方

個別対応
オリジナル
体操メニュー

認知症予防
運動プログラム
コグニサイズ

雨の日も快適
ドア to ドア
送迎

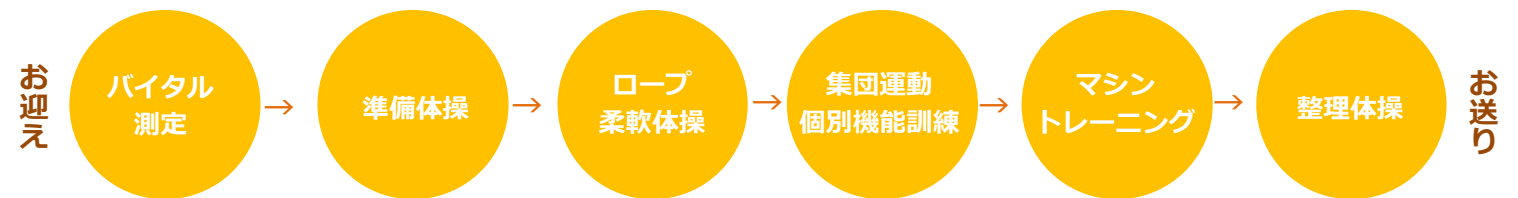
看護師常駐
体調の変化にも
安心

医療法人啓和会 **健康クラブ Fit**

見学受付中 送迎付き●無料

044-280-6600

プログラム概要 3時間



ロープ(柔軟)体操

痛みや緊張を伴わず、効果的な柔軟体操が行えます。手足の運動と一緒にお腹の深い部分にある筋肉・インナーマッスルを鍛えます。



マシン(筋力)トレーニング

腕、太もも、足腰、体幹。5種類の機器を使用し、全身の筋肉をバランスよく動かします。歩くために必要な足腰の筋肉、日常生活動作に必要な筋肉を重点的に鍛えます。油圧式マシンでは、押す引く等、両方向に負荷がかけられるので効果的です。



全身運動・有酸素運動

座った状態で安全に全身運動を行うことができます。特に歩行に必要な腕の振りや股関節の運動に効果的です。



マット運動

衝撃吸収力の高いマットを使用。床上動作の練習や関節可動域を広げるストレッチなどを行います。



ホットパック

腰や太ももを温めることで筋肉の緊張を和らげます。腰や関節の痛みにも効果的です。ゲルマニウムタイプも導入。



トランポリン(歩行&階段昇降)

トランポリンタイプの歩行訓練、階段昇降器を導入。インナーマッスルを鍛え、足関節を柔らかくすることで、より歩きやすく、転倒リスクも軽減されます。

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
要介護1	376円	751円
要介護2	430円	860円
要介護3	486円	972円
要介護4	541円	1081円
要介護5	596円	1,192円
当施設にて入浴された場合	54円	108円
外部の機能訓練士が連携してサービスを提供した場合(月額)	108円	215円
ご自身またはご家族が送迎した場合	-51円	-51円
介護職員処遇改善加算 I	×5.9	

※その他の費用(自己負担):おむつ代 210円/尿取りパッド 50円

ご利用時間

午前の部
9:00~12:00
午後の部
13:30~16:30
営業日
月~土曜日

介護保険利用が初めての方も
お気軽に相談ください

ご利用条件

対象者
要介護 1~要介護 5
※建物の管理規定上、車椅子を使用しての利用はお受けできません
サービス提供地域
川崎区/幸区/鶴見区
※上記以外の地域の方もご相談ください
定員
午前・午後各 39名



医療法人啓和会 健康クラブ Fit

介護保険事業所番号：1475004154
TEL：044-280-6600 / FAX：044-280-6601
E-mail：kenko-club.fit@keiwa-kai.or.jp
〒210-0846 川崎市川崎区小田 3-19-11

JR川崎駅より臨港バス「川25 富士電機」「川26 富士電機循環」に乗車。小田小学校前で下車、徒歩約3分。

半日体験
500円
送迎なし:400円

