**７種類のリハビリマシンを使用して、起立・着席動作の改善、歩行の安定性向上、姿勢の改善を図ります。**

http://hinata-bokko.org

Mail katuragi@hinata-bokko.org

FAX　0748-86-8876

TEL　0748-86-8875

滋賀県甲賀市甲南町葛木397番地亥

〒520-3321

ほのぼのセンターひなたぼっこ

特定非営利活動法人

**リハビリマシンと貯筋運動（※）を併用して、体力・筋力・気力の増進を図ります。**

**楽しく、負荷の少ない運動を通していつまでも活動的な生活をめざします。**

**お天気を心配せず、広いショッピングセンター内で商品を眺めながらウォーキングが楽しめます。**

**新しい仲間が生まれ、スタッフとの楽しい会話で社会的交流の場を増やします。**

* 貯筋運動とは、運動を行うことにより貯金のように筋肉を貯める筋力トレーニングです。特別な器具を用いず、自分の体重を負荷とする日常生活動作を取り入れた運動です。脚、お尻、お腹の筋肉を鍛え、安全に楽しく筋力アップを目指しましょう。

**定期的に通うことで生活リズムを改善し、日々の生活を活気あるものに！**

**（令和3年6月1日　オープン）**

**動**

**体　と　心　と　頭　を　　動かして**

**いつまでも現役。いつまでも主役。**

【事業所番号　2591400193】

介護予防リハビリデイサービス

**ひなたぼっこ　げんき**

〒528-0037　滋賀県水口町本綾野566番地の1

　　　　　　　　アル・プラザ水口　2階

　　　　　　　　TEL　090-5655-2065

**できれば認知症になりたくない。**

言葉と人の名前が出てこない、しまった場所を忘れる、好きだったドラマが楽しくない、やる気がわかない、集中力がなくなった・・・・

軽度認知障害（MCI）の状態で早期に対策を講じることが大切です。

**運動と社会参加が有効です。**

有酸素運動が有効です。

趣味をもって人と交流したり、社会との接点を持って脳の知的活動を保ちましょう。

睡眠不足は認知症発症に関係する物質を蓄積させます。有酸素運動や人との交流は心地よい疲れをもたらし、質の良い睡眠につながります。

**７種類のリハビリマシンを使用して、起立・着席動作の改善、歩行の安定性向上、姿勢の改善を図ります。**

http://hinata-bokko.org

Mail katuragi@hinata-bokko.org

FAX　0748-86-8876

TEL　0748-86-8875

滋賀県甲賀市甲南町葛木397番地亥

〒520-3321

ほのぼのセンターひなたぼっこ

特定非営利活動法人

**リハビリマシンと貯筋運動（※）を併用して、体力・筋力・気力の増進を図ります。**

**楽しく、負荷の少ない運動を通していつまでも活動的な生活をめざします。**

**お天気を心配せず、広いショッピングセンター内で商品を眺めながらウォーキングが楽しめます。**

**新しい仲間が生まれ、スタッフとの楽しい会話で社会的交流の場を増やします。**

* 貯筋運動とは、運動を行うことにより貯金のように筋肉を貯める筋力トレーニングです。特別な器具を用いず、自分の体重を負荷とする日常生活動作を取り入れた運動です。脚、お尻、お腹の筋肉を鍛え、安全に楽しく筋力アップを目指しましょう。

**定期的に通うことで生活リズムを改善し、日々の生活を活気あるものに！**

**（令和3年6月1日　オープン）**

**動**

**体　と　心　と　頭　を　　動かして**

**いつまでも現役。いつまでも主役。**

【事業所番号　2591400193】

介護予防リハビリデイサービス

**ひなたぼっこ　げんき**

〒528-0037　滋賀県水口町本綾野566番地の1

　　　　　　　　アル・プラザ水口　2階

　　　　　　　　TEL 090-5655-2065

**できれば認知症になりたくない。**

言葉と人の名前が出てこない、しまった場所を忘れる、好きだったドラマが楽しくない、やる気がわかない、集中力がなくなった・・・・

軽度認知障害（MCI）の状態で早期に対策を講じることが大切です。

**運動と社会参加が有効です。**

有酸素運動が有効です。

趣味をもって人と交流したり、社会との接点を持って脳の知的活動を保ちましょう。

睡眠不足は認知症発症に関係する物質を蓄積させます。有酸素運動や人との交流は心地よい疲れをもたらし、質の良い睡眠につながります。

**サービス提供体制**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **種　　類** | **時　　間** | **月** | **火** | **水** | **木** | **金** |
| **緩和型通所サービス** | **9：20～11：20** | **〇** | **〇** | **〇** | **〇** | **〇** |
| **地域密着型通所** | **13：20～16：20** | **〇** | **〇** |  | **〇** | **〇** |
| **げんき俱楽部（自費）** | **13：30～15：00** |  |  | **〇** |  |  |

**緩和型通所サービス**　　（定員18名）

月・火・水・木・金　　9：20　～　11：20

ご利用いただける方　　　要支援1・2　事業対象者

**地域密着型通所介護**　　（定員18名）

月・火・木・金　　13：20　～　16：20

ご利用いただける方　　　要介護認定を受けておられる方

（但し、マシン運動及び貯筋体操の継続が可能な方）

**げんき俱楽部**（自費）　（定員18名）

　　　水　　　13：30　～　15：00

ご利用いただける方　　　65歳以上の方

**基本的な一日のスケジュール**

|  |  |
| --- | --- |
| **午前（緩和型）　　9：20　～　11：20** | |
| **9：20～9：30** | **血圧測定・健康チェック** |
| **9：30～11：20** | **準備体操**  **パワーリハビリ　貯筋運動　休憩**  **脳トレ　レクリエーション** |
| **11：20～** | **帰宅　（ご自宅までお送り）** |

|  |  |
| --- | --- |
| **午後（地域密着型）　13：20　～　16：20** | |
| **13：20～13：30** | **血圧測定・健康チェック** |
| **13：30～16：20** | **準備体操**  **パワーリハビリ　貯筋運動　休憩**  **脳トレ　レクリエーション**  **口腔体操** |
| **16：20～** | **帰宅　（ご自宅までお送り）** |

**利用料金　（※ 1割負担の方の概算です。）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **緩和型　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（1月あたり）** | | |
| **区分** | **要支援1・2　　　（週1回利用）** | **要支援2　　　　　　（週2回利用）** |
| **金額** | **1,468円** | **3,010円** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **地域密着型　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（1回あたり）** | | | | | | |
| **区分** | | **要介護1** | **要介護2** | **要介護3** | **要介護4** | **要介護5** |
| **基本部分** | | **427円** | **489円** | **553円** | **615円** | **679円** |
| **加算** | **個別機能訓練加算Ⅰイ** | **58円** | **58円** | **58円** | **58円** | **58円** |
| **処遇改善加算Ⅰ** | **28円** | **32円** | **36円** | **39円** | **４３円** |
| **特定処遇改善加算Ⅱ** | **4円** | **5円** | **6円** | **6円** | **7円** |
| **合計** | | **517円** | **554円** | **653円** | **718円** | **787円** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **げんき俱楽部　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（1月あたり）** | | |
| **区分** | **週1回利用** | **7,800円** |

ご自宅まで送迎いたします。

ご利用いただける地域に制限があります。

（水口、綾野、貴生川、甲南第一、甲南第二、甲南中部、希望ヶ丘、佐山、大野小学校区及び、土山小学校区の一部）

詳細はお問合せください。

**0748-78-0278**

**サービス提供体制**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **種　　類** | **時　　間** | **月** | **火** | **水** | **木** | **金** |
| **緩和型通所サービス** | **9：20～11：20** | **〇** | **〇** | **〇** | **〇** | **〇** |
| **地域密着型通所** | **13：20～16：20** | **〇** | **〇** |  | **〇** | **〇** |
| **げんき俱楽部（自費）** | **13：30～15：00** |  |  | **〇** |  |  |

**緩和型通所サービス**　　（定員18名）

月・火・水・木・金　　9：20　～　11：20

ご利用いただける方　　　要支援1・2　事業対象者

**地域密着型通所介護**　　（定員18名）

月・火・木・金　　13：20　～　16：20

ご利用いただける方　　　要介護認定を受けておられる方

（但し、マシン運動及び貯筋体操の継続が可能な方）

**げんき俱楽部**（自費）　（定員18名）

　　　水　　　13：30　～　15：00

ご利用いただける方　　　65歳以上の方

**基本的な一日のスケジュール**

|  |  |
| --- | --- |
| **午前（緩和型）　　9：20　～　11：20** | |
| **9：20～9：30** | **血圧測定・健康チェック** |
| **9：30～11：20** | **準備体操**  **パワーリハビリ　貯筋運動　休憩**  **脳トレ　レクリエーション** |
| **11：20～** | **帰宅　（ご自宅までお送り）** |

|  |  |
| --- | --- |
| **午後（地域密着型）　13：20　～　16：20** | |
| **13：20～13：30** | **血圧測定・健康チェック** |
| **13：30～16：20** | **準備体操**  **パワーリハビリ　貯筋運動　休憩**  **脳トレ　レクリエーション**  **口腔体操** |
| **16：20～** | **帰宅　（ご自宅までお送り）** |

**利用料金　（※ 1割負担の方の概算です。）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **緩和型　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（1月あたり）** | | |
| **区分** | **要支援1・2　　　（週1回利用）** | **要支援2　　　　　　（週2回利用）** |
| **金額** | **1,468円** | **3,010円** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **地域密着型　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（1回あたり）** | | | | | | |
| **区分** | | **要介護1** | **要介護2** | **要介護3** | **要介護4** | **要介護5** |
| **基本部分** | | **427円** | **489円** | **553円** | **615円** | **679円** |
| **加算** | **個別機能訓練加算Ⅰイ** | **58円** | **58円** | **58円** | **58円** | **58円** |
| **処遇改善加算Ⅰ** | **28円** | **32円** | **36円** | **39円** | **４３円** |
| **特定処遇改善加算Ⅱ** | **4円** | **5円** | **6円** | **6円** | **7円** |
| **合計** | | **517円** | **554円** | **653円** | **718円** | **787円** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **げんき俱楽部　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（1月あたり）** | | |
| **区分** | **週1回利用** | **7,800円** |

ご自宅まで送迎いたします。

ご利用いただける地域に制限があります。

（水口、綾野、貴生川、甲南第一、甲南第二、甲南中部、希望ヶ丘、佐山、大野小学校区及び、土山小学校区の一部）

詳細はお問合せください。

**0748-78-0278**