



デイ
サービス

さくら

リハビリテーション
&
ライトフィットネス



サービス対象地域
青梅市(青梅駅より東側)、羽村市、瑞穂町

〒198-0024

東京都青梅市新町5-27-4
グリーンヒルズ1F

TEL・FAX:0428-34-9526

営業時間

9:00~17:15

定休日:土日祝(年末年始・夏季休暇)

地域密着型通所介護

介護予防・日常生活支援総合事業

事業所番号 1372801686

半日だけの施設です。(午前の部・午後の部)



体
調
チ
ェ
ッ
ク

準
備
運
動

マ
シ
ン
運
動

体
操
な
ど

整
理
運
動

体
調
チ
ェ
ッ
ク



特徴

- ・半日ですが、みっちり運動します。
- ・1人1人の体力や状態に合わせて調整します。
- ・体力の無い方でも対応できます。
- ・体力に自信がある方でも対応できます。
- ・明るく・楽しいをモットーにしています。

麻痺や関節痛

- ・カラダの一部に麻痺がある方
- ・人工関節などで動きが悪い方
- ・骨折などで動きが悪い方

体力や運動不足

- ・運動不足で動きが悪い方
- ・体力不足で動きが悪い方
- ・将来のカラダの動きが不安な方

定期的外出と交流

- ・毎週決まった予定が無い方
- ・自宅に引きこもりがちの方
- ・家族以外に接することがあまり無い方

こ ん な 方 に

歩行能力の低下

- ・歩幅が狭くなって来た方
- ・歩くペースが遅くなって来た方
- ・長時間歩けない方

立ち座りの困難

- ・立ち上がりに不安がある方
- ・座るのに不安がある方
- ・起立時にふらつく方

施設での過ごし方

- ・ダラダラと時間を過ごしたく無い方
- ・より生き活きとカラダを動かしたい方
- ・会話も楽しみたい方

※ご利用について

介護認定が必要です。
立位が維持できる必要があります。
(サポートは行います。)

安全に施設・マシンを利用できる必要があります。

※見学について

事前にご連絡下さい。
ご家族の方のみでも可能です。
介護認定の取得前でも可能です。

【予約・問合せ】0428-34-9526】

1回（半日）のスケジュール

体調

- ・ 血圧測定
- ・ 体温測定
- ・ 口頭確認

準備運動

目的

- ・ カラダを温め、関節を動かす準備をします。
- ・ 20分程度行います。
- ・ イスに座ったまま行います。
- ・ 出来ないことがある場合は、無理に行いません。
- ・ 出来る範囲で行います。

マシン

目的

- ・ 「立つ・座る・歩く」ために必要な筋肉を鍛えます。
- ・ 1人1人の体力や練度に合わせて、重さや回数を調節します。
- ・ 体力の無い人でも安心して出来ます。
- ・ 疲れやすい方は途中で休憩も入れます。
- ・ 回数はマシンが自動でカウントしてくれます。
- ・ その日の体調に合わせても調整をします。

色々体操

目的

- ・ カラダの部位を意識して動かすこと、可動域を広げることを目標とします。
- ・ 日替わりで用意するので、飽きません。
- ・ タオルやボール・ゴムバンドなどを使用した体操もあります。
- ・ 自分の出来る範囲だけで行います。
- ・ 疲れたら休憩しても構いません。

整理運動

目的

- ・ 動かしたカラダをゆっくり伸ばしていきます。
- ・ 10分程度行います。
- ・ イスに座ったまま行います。
- ・ 出来ないことがある場合は、無理に行いません。
- ・ 出来る範囲で行います。

体調

- ・ 血圧測定
- ・ 体温測定
- ・ 口頭確認

行っていないサービス

- ・ 入浴サービス
- ・ 食事サービス
- ・ マッサージ
- ・ ショートステイ
- ・ 半日以外の長時間サービス
- ・ 訪問サービス

アクセス



デイ サービス さくら リハビリテーション & ライトフィットネス

お気軽にお問い合わせ下さい。

0428-34-9526