

ご利用のご案内

時間

午前（9:00～12:15）
午後（13:15～16:30）

午前と午後の入れ替え制。
各3時間15分。定員各20名

対象

- ・要支援1～要介護2の方
- ・介護予防・日常生活支援総合事業の対象者

※上記以外の方もご相談ください。

送迎

多摩市全域
八王子市（松が谷付近）
日野市（百草園周辺） など

※上記以外の方もご相談ください。

費用

要介護認定	1割負担の例
要支援1 事業対象者要支援1相当	1,792円/月
要支援2 事業対象者要支援2相当	1,837円/月（週1） 3,675円/月（週2）
要介護1	394円/回
要介護2	451円/回

※その他、各加算が付きまます。
詳しくはお問い合わせください。

アクセス



聖蹟桜ヶ丘駅西口徒歩 2 分！

ご見学も随時受付中（送迎あり）



社会医療法人 河北医療財団
あいフィットネスサロンさくら

〒206-0011 多摩市関戸1-2-11
スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F



あいフィットネスサロン
さくら

検索

<https://kawakita.or.jp>



短時間デイサービス

あいフィットネスサロン
さくら

お問い合わせ

TEL 042-311-5445
FAX 042-311-5449

8:30～17:00
（月～金、祝日も可）

介護保険事業者番号 1375001755

通うのが楽しくなる！ あなたに合わせたプログラムをご提案します。

介護予防の新しいフィットネスサロン

ポイント 1

医療法人ならではの
リハビリテーション

運営母体は天本病院やあいクリニックを有する河北医療財団です。「あいセーフティネット」として40年間、高齢者ケアに携わってきました。当デイサービスには看護師をはじめ、理学療法士・作業療法士・介護福祉士などが在籍し、みなさまの心身の状態に合わせたプログラムを提供しています。



基本となる体力づくりを医学的根拠に基づいてしっかりサポート。疾患をお持ちの方でも安心して通えます

ポイント 2

小人数制のプログラム
(5人程度のグループ)

当デイサービスは、運動・学び・交流をテーマにしたプログラムが20種以上あります。当日は複数のコースから心身の状態にあわせて提案します。歳を重ねても、障がいがあっても「やりたいこと」ができる毎日に。専門的見地からスタッフがしっかりサポートします。

プログラム(例)

午前の例	当日は4つのコースをご用意しています
9:20~9:45	受付・健康確認・準備体操
9:50~10:10 個別機能訓練	ストレッチ・筋トレ・バランス訓練・ステップ訓練・認知運動機能訓練など
10:15~10:35 動画で体操	動画を観ながらストレッチ・実際動作訓練(更衣など)・口腔体操・立ち上がり訓練など
10:40~11:00 マシン	マシンを使用して、四肢の筋力や関節の可動域向上のトレーニング
11:05~11:25 マシン	マシンを使用して、四肢の筋力や関節の可動域向上のトレーニング
11:30~12:00 ミニ講座	利用者さんが趣味や得意分野を披露したり、専門職による健康講座などのサロンタイム

スタッフ一同
お待ちしております



ポイント 3

交流・学び・新たな趣味作り

「短時間デイサービス」といえば介護予防の運動に特化した施設が主流ですが、当デイサービスでは手作業や特技を活かすことにも力を入れています。世代を超えた交流を図り、みんなで楽しく学びながら新たな趣味を見つけてみませんか？

さくらカップ



皆さん真剣な表情で点数を競い盛り上がります

さくらクラフト



絵を描いたり手芸を楽しむ時間。男性も女性もモノづくりに没頭します

ミニ講座



特技を活かして
自分らしく



利用者さんやスタッフが講師となって、趣味や仕事で培った知識をみなさんに紹介するミニ講座は当デイサービスならではの。思いがけない一面を知ることができます



気持ちがいと好評のストレッチや、間違えるのも楽しい認知症予防「コグニサイズ」、認定講師による本格的な笑いヨガなど、人気のプログラムがたくさん