

## ご利用のご案内

### 時間

午前（9:00～12:15）  
午後（13:15～16:30）

### 対象

- ・要介護認定を受けている方
  - ・介護予防・日常生活支援総合事業の対象者
- 移動：概ね自立（車椅子不可）  
排泄：自立

### 送迎

【多摩市】  
愛宕・一ノ宮・落川・貝取（1-2丁目）  
乞田・桜ヶ丘・諏訪・関戸  
永山（1-5丁目）・東寺方・聖ヶ丘  
馬引沢・百草・連光寺・和田

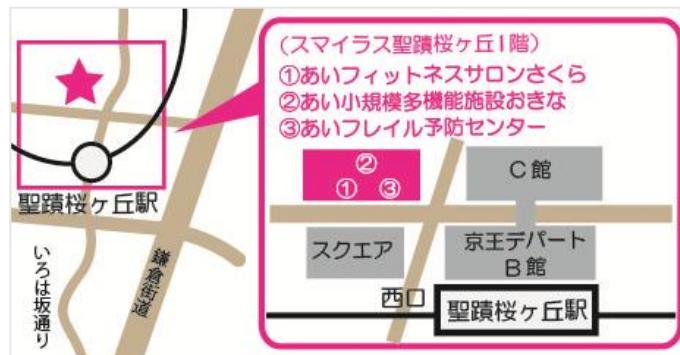
【日野市】  
落川（1397・1451番地）

### 費用

【八王子市】  
鹿島  
※その他の地域もご相談ください。

別紙参照

## アクセス



聖蹟桜ヶ丘駅西口徒歩 2 分！

ご見学も隨時受付中（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。



気持ちがよ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」など、人気のプログラムがたくさん。

ポイント  
2

### リハビリ職員による個別機能訓練

当デイサービスには、運動・学び・交流をテーマにしたプログラムがあります。マシントレーニングやリハビリ専門職によるお身体の状態にあった個別機能訓練などを提供しています。歳を重ねても、障がいがあっても「やりたいこと」ができるよう支援していきます。

#### 1日のプログラム

午前コース	午後コース	
9:00 ～ 9:40	13:15 ～ 13:55	健康確認・準備体操
9:45 ～ 11:05	14:00 ～ 15:20	マシントレーニング  個別機能訓練 (15分)  その他、 机上活動、交流、 動画による体操も
11:10 ～ 11:30	15:25 ～ 15:45	週替わりプログラム  筋力アップ訓練 口腔体操 認知運動訓練 ミニ講座
11:35 ～ 12:00	15:50 ～ 16:15	整理体操

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？

#### さくらクラフト

絵を描いたり手工芸を楽しむ時間。  
男性も女性もモノづくりに没頭します。



#### さくらカップ



みなさん真剣な表情で点数を競い盛り上がります！

利用者が講師となって、みなさんにお話しすることも。