



通所型介護予防リハビリ事業

いろは元気サロン本町

開所時間 毎週火曜日～土曜日
日・月・祝日 休み
午前9時～午後4時
①部 9時～11時
②部 11時～13時
③部 14時～16時

〒353-0004

志木市本町1-6-3

TEL 048-424-4856

FAX 048-424-4857

通所型介護予防リハビリテーション事業 ご利用の流れ

介護予防事業施設の説明

いろは元気サロン本町の説明。見学も可能です



スタッフが面談

ご利用者さんの生活状況やお体の状況をお伺い、
利用の有無を判定します。



登録

身体状況や既往歴、服薬状況などを再確認
利用回数、利用日時などを相談、決定



ご利用開始

ご利用初回は体力・筋力測定を実施



3カ月後

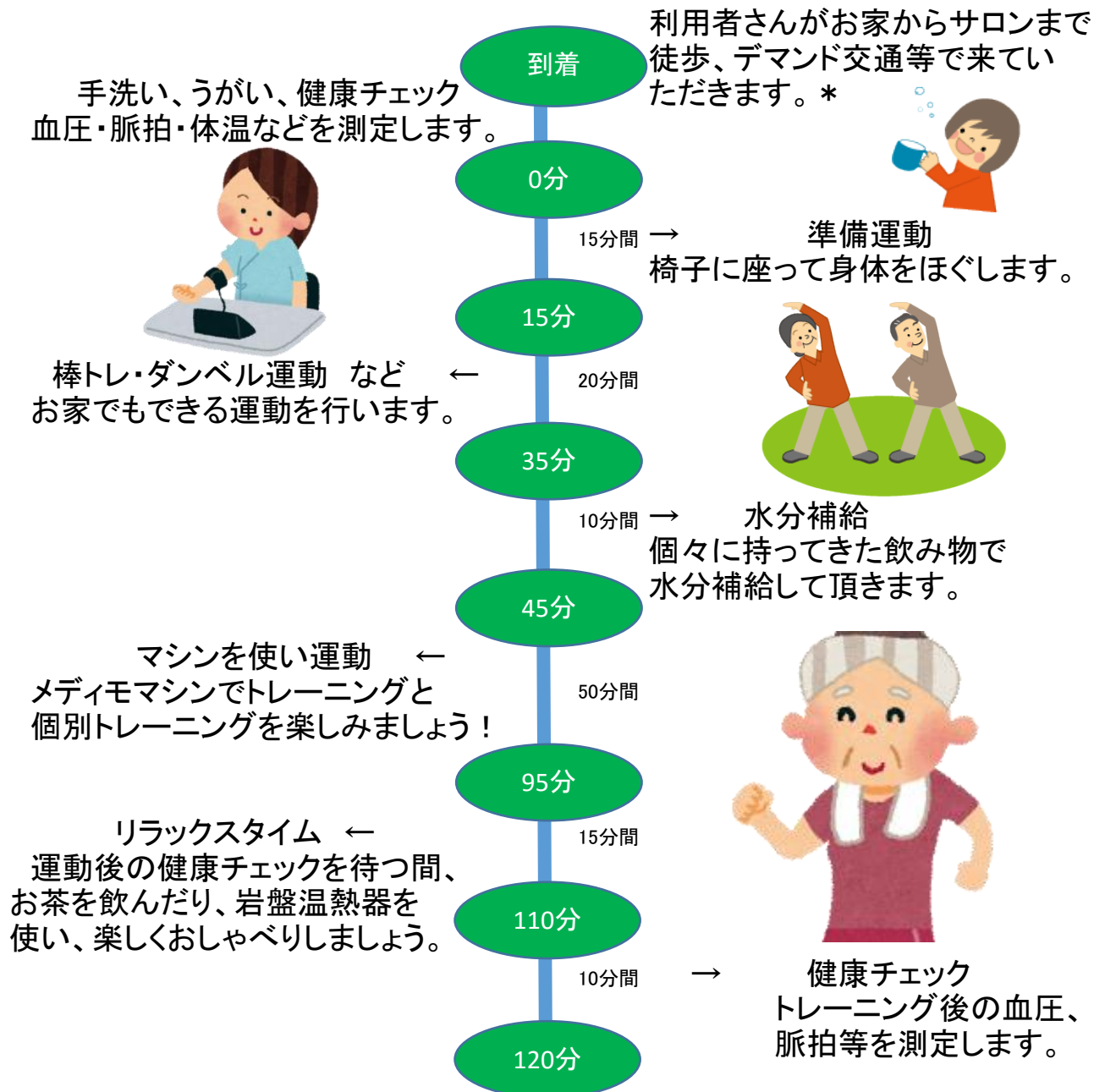
体力測定を実施。修了



- ・この事業は志木市の介護予防事業として行います。
- ・志木市に在住で65歳以上の二次予防対象者の方がご利用いただけます。
- ・登録制、予約制です。利用の振替にも可能な限り対応させていただきます。
- ・徒歩、自転車、家族の送迎などでお越しください。

通所型介護予防リハビリ事業 ご利用の流れ

タイムスケジュール(1.5~2時間プログラム)



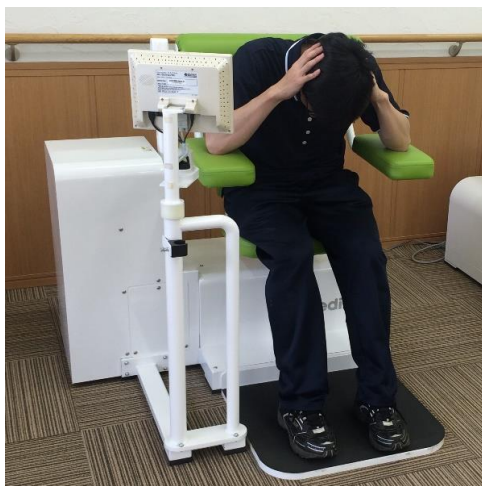
お疲れ様でしたー！！
120分楽しく運動できましたか？
ご自宅までお気をつけてお帰りください

*平成27年7月よりデマンド交通実証実験が行われており、いろは元気サロン本町は共通乗降場となっております。詳しくは志木市役所市民生活部生活安全課までお問い合わせください。

通所型介護予防リハビリテーション

★介護施設用トレーニングマシン 2台

- ①個別データ管理をしています。
- ②筋力測定装置で個々に合わせた運動プログラムの作成と評価をします。



*アブクランチ・バックエクステンション

お腹と背中を鍛えます。
筋力アップとともに体幹バランスを鍛えます。



*メディモMR

日常生活動作(立つ、押す、引く)に必要な筋力をアップします。
立ち上がりがスムーズになり、背骨の変形や背中が丸くなるのを予防します。

★滑車・リカレントバイク・ステッパー



*滑車

肩関節の運動と脇腹を伸ばします



*リカレントバイク

下肢、筋力を鍛えます



*ステッパー

下肢、お腹回りを鍛えます

**5台のマシンを使い、
全身を使ってフルに運動します。**

★豊富なトレーニング

体力を維持するために最新の介護マシンや様々な運動用具を使用し、それぞれのご利用者様お一人お一人に合わせたプログラムを作成させていただきます。

又、身体だけでなく、頭と手足を使ったゲーム感覚の脳活性トレーニング等も取り入れ、豊富で充実したトレーニングプランとなっております。

サロンに通い、心も身体も元気になりましょう！！



脳トレ

脳活性トレーニングです。
手足を使ったゲーム感覚のトレーニングです。

フチトレ

ご自宅で簡単に出来るペットボトルや
ゴムボールを使った運動をご紹介します。

フチ情報

熱中症・胃腸炎・肺炎・インフルエンザなどについてタイムリーな情報を提供します。

★岩盤足温器

天然みかげ石の遠赤外線岩盤足浴器をご用意いたしました。足元から身体を温め、心も身体もリラックスできます！！
効果：血行促進・免疫力強化・新陳代謝機能強化・
抵抗力・自然治癒強化があります！！



持ち物

運動靴、タオル、飲み物(スポーツドリンク、お茶、水など)

服装

動きやすく、運動しやすい服装でお越しください。

- ・当日の体調によっては運動を控えていただくことがあります。ご了承ください。
- ・体調不良や急な用事以外での予約のキャンセルはお早目にお願ひします。
遅くても当日の朝までにご連絡下さいますようお願いひします。
- ・貴重品は自己管理でお願ひします。