

アシストSOUKI

体験随時
受付中

アシストSOUKI

048-423-9711

お電話でのお問い合わせやご質問は、上記電話番号でお受けしております。ご不明な点はお気軽にお問合せください。

〒352-0006 埼玉県新座市新座1-12-7
FAX : 048-423-9712



SENIOR FITNESS
オーダーメイドの個別機能訓練
心も見た目も若々しく

シニア
フィットネス

×

ショート
テイスサービス

アシストSOUKIの強み

リハビリ専門職員と看護師のいる安心感の中、一人ひとりに合わせたオンリーワンの運動メニューに取り組むことができます。

- ◆ リハビリ専門職員が一人ひとりに合った運動メニューを作るので効果的な運動ができます。
- ◆ カラダの変化をひとつひとつ確認しながら、無理のないメニューをご提案します。
- ◆ 高性能なフィットネスマシンで楽しくトレーニングができます。
- ◆ プロが指導するのでご自宅での正しい運動方法の習得ができます。
- ◆ 自分の運動能力を定期的に評価することができます。
- ◆ 筋力が維持向上し、生活の質が高まります。
- ◆ 身体機能が向上する事で自分に自信が持てます。



トレーニング環境

メディモマシン

その方にあった最適な負荷を自動で設定し、安全に筋力を鍛えることができます。マシンの使い方はスタッフが丁寧に指導致しますので安心です。充実したマシンで下肢筋力を強化、バランスの取れた歩行に。

1



太ももの前・後ろの筋肉
歩幅が広がり歩行の安定に効果的

2



腹筋と背筋
体幹の安定に効果的

3



腕と胸の筋肉
腕力の低下予防に効果的

4



太ももの内側と外側
歩行時のふらつき軽減に効果的

岩盤足浴は遠赤外線効果で身体を芯から温めます。

その他、エアロバイク・ストレッチボードなどの運動器具を多数設置しております。





午前の
プログラム 9:00

9:30

10:00

10:30

11:30

11:15

11:45

12:15

午後の
プログラム 13:30

14:00

14:30

15:00

15:30

15:45

16:15

16:45

バイタル測定

健康チェック

準備体操

ケガが無いように
入念にストレッチ

マシン トレーニング

(基本10種類)

個別訓練

歩行、段差昇降等の
筋力トレーニング、
関節可動域訓練、
バランス向上訓練等

脳トレーニング

発声訓練、
マルチタスク
トレーニング、
コグニサイズなど

集団体操

ボール、棒、
タオル、
リズム体操など
色々な体操で筋肉の
状態を整えます

トレーニング終了 カフェタイム

帰宅前に呼吸を
整えリラックス、
運動仲間との交流
の時間でもあります

帰宅時間

乗り降りしやすい
福祉車両でご自宅
まで送迎します

こんな方が利用されています！

- ・デイサービスに通っているが運動専門の所も通いたい
- ・通所リハビリと併せてもっとリハビリしたい
- ・デイサービスを使いたいが、一日は長い
- ・とにかく筋力低下を予防したい



ご利用者様の声

運動だけなのでデイサービスに行っているという感じがしない
T.M様 79歳

日常生活に楽しく運動を取り入れることが出来た
M.N様 85歳

職員がしっかりとサポートしてくれるので安心して通える
K.S様 81歳

ご利用案内

営業日 月曜日～土曜日（祝祭日は通常営業）

休業日 日曜日、12/29～1/3

営業時間 午前の部 9:00～12:15
午後の部 13:30～16:45

定員 25名

ご利用料金

時間	介護度	利用者負担額		
		1割	2割	3割
1回あたり3時間以上4時間未満	要介護1	379円	757円	1,135円
	要介護2	434円	868円	1,301円
	要介護3	492円	983円	1,474円
	要介護4	546円	1,091円	1,637円
	要介護5	602円	1,204円	1,806円
	個別機能訓練加算	48円	96円	144円

時間	介護度	利用者負担額		
		1割	2割	3割
1カ月あたり3時間以上4時間未満	要支援1	1,722円	3,443円	5,164円
	要支援2	1,764円	3,528円	5,292円
	要支援2 (週1回利用)	3,529円	7,058円	10,587円
	運動機能向上加算	236円	471円	706円

よくある質問 Q&A

- Q** 食事はあるの？
A 午前と午後の2部制の為、食事の提供はありません。
- Q** お風呂は入れる？
A 入浴はございません。
- Q** 他のデイとの違いは？
A TV鑑賞や塗り絵などのテーブルに向って行うレクリエーションはありません。機能訓練に特化しています。
- Q** 対象者は？
A 介護認定を受けた40歳以上の方。
- Q** どうしたら利用できる？
A まずは見学。ご担当の地域包括支援センター、ケアマネジャーさんへご相談ください。

アシストSOUKIの想い

動ける喜びを感じて
人生を豊かに



ハートフルおおむら株式会社
代表取締役 大村 相基

アシストSOUKIは運動に特化したデイサービスです。

自らが楽しみながら運動意欲の向上を目指し、トレーニングを通して全身の筋肉を活性化することで、日常生活動作（歩行や階段の上り下り、その他日常の動き全般）を向上させ、笑顔で楽しい毎日を過ごす為のお手伝いをさせていただきます。

運動する仲間との交流の場、自分の居場所、楽しむ場所、生きがいの場所など、ご利用者様にとって価値のある場所を共に作っていきたくと考えています。

介護から快楽へ
ハートフルおおむら
<http://www.heartful-omura.com/>

