



ご利用案内

- ◆ 要支援、要介護認定の方
- ◆ 利用定員10名
(午前10名・午後10名)

身体的状況等により、安全面を考慮し、ご利用をご検討させていただく場合がございます。
ご相談ください。

運動メニューは高齢者向け運動理論＝*CGTを採用。一人ひとりの運動機能(体力)にあったきめ細やかな運動メニューを作成します。

*CGT：東京都老人総合研究所の大淵修一先生が高齢者向けに考案した運動理論

【営業のご案内】

営業時間 8:30～17:30
定休日 日曜日
夏季・年末年始

介護を乗り越えるリハビリの力

見学体験利用
随時受付中

お気軽にお問い合わせください。

TEL 0848(23)9561



施設のご案内

トレーニング型デイサービス
ひとときの虹

〒722-0024 尾道市西則末町13-4
TEL 0848(23)9561

サービス利用対象地域は尾道市内(因島・瀬戸田・御調を除く)です。
くわしくは、生活相談員又は介護スタッフにご相談下さい。



デイサービスセンター 介護保険事業所番号:3471100812

ひととき倶楽部

尾道市西則末町13-5 TEL. FAX 0848 (22) 6251

介護保険事業所番号:3471101943

居宅介護支援事業所

ひととき

尾道市西則末町13-4 TEL 0848 (23) 9561

介護保険事業所番号:3471101836

ひとときの虹



目指すは

健康寿命

の延長です



ごあいさつ

『ひとときの虹』は要介護、要支援の方対象に、介護予防を中心とした【トレーニング型デイサービス】です。

身体機能の維持・向上を通じて年齢を重ねても生き生きと充実した生活が出来る様に、全力でサポートいたします。

◆午前・午後2部制です

◆食事・入浴は希望者のみ対応

(食事は午前中の方のみ)

生涯現役、心身の元気、 活力が湧く楽しい時間を



一日の流れ

午前の部 朝9時から昼12時15分

お迎え開始
ご自宅までお迎え



9時

到着後
健康チェック
ご歓談タイム



9時30分

準備体操(椅子に座って)
リハビリトレーニング
整理体操・レクリエーション
ティータイム
(入浴・食事/希望者)



12時15分

ご帰宅
お疲れさまでした



午後の部 昼13時15分から夕16時30分

お迎え開始
ご自宅までお迎え



13時15分

到着後
健康チェック
ご歓談タイム



13時45分

準備体操(椅子に座って)
リハビリトレーニング
整理体操・レクリエーション
ティータイム
(入浴/希望者)



16時30分

ご帰宅
お疲れさまでした



運動設備

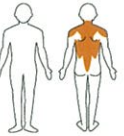
「いつも元気!」「いつまでも元気」を合言葉に
最新介護予防自動筋カトレーニングシステム

《リハトレーナー》を採用

ローイング: 猫背防止



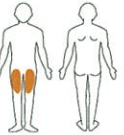
- ★ 首まわり・背中の筋力強化
- ★ 肩を柔らかくして背中を伸ばします



レッグエクステンション: 階段昇降の安定



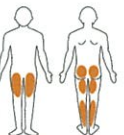
- ★ 太ももの筋力強化
踏ん張る力がアップ
- ★ 階段昇降の安定
歩幅の広さ向上



レッグエプレス: 足腰筋力低下予防



- ★ 下肢全体の筋力強化
- ★ 立ち上がる、歩く座るなどの基本動作に必要な筋力の向上



ヒップアブダクション: ふらつき防止



- ★ 腰回りの筋肉を強化
- ★ 歩くちからがつく
転倒防止

