



リハビリ型デイサービス 高島平やわら館



いつまでも若々しく、健康で暮らしていくために！

施設の案内

営業時間：8：30～17：30
 運営時間：午前の部 9：00～12：15
 午後の部 14：00～17：15
 定休日：土・日・祝日、年末年始・夏季休暇

リハビリ型デイサービス
高島平やわら館

〒175-0082
 東京都板橋区高島平 8-20-8
 TEL/FAX 03-3936-8477
 E-mail: yawara@t-yawara.com
 URL: www.t-yawara.com



レッグプレス

足腰筋力低下予防

◎下肢全体の筋肉を強化



ローイング

猫背防止

◎広背筋・菱形筋強化
 ◎肩可動範囲を柔軟にさせます。

ヒップアブダクション

ふらつき防止

◎中臀筋（腰回り）の筋肉を強化
 ◎歩行時の安定性の向上



最新のトレーニングマシン

リハトレーナー



レッグエクステンション

階段昇降の安定性

◎太腿四頭筋の筋力強化

ごあいさつ

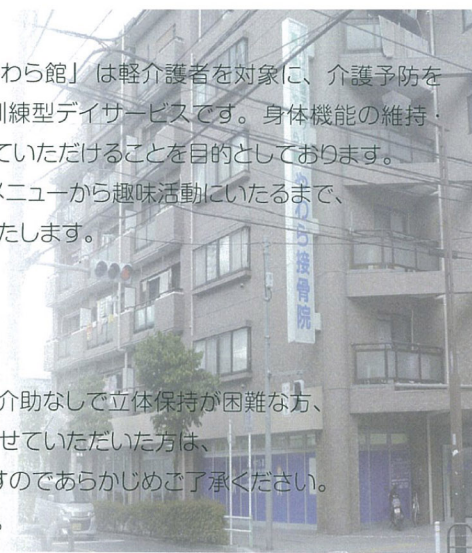
リハビリ型デイサービス「高島平やわら館」は軽介護者を対象に、介護予防を中心とした短時間・少人数制の機能訓練型デイサービスです。身体機能の維持・向上を通じて充実した日常生活を送っていただけることを目的としております。

トレーニングマシンを使用した運動メニューから趣味活動にいたるまで、ご利用の皆様の期待に確実に応えたいと思います。

ご利用案内

対象者：要支援1・2の認定の方
主に要介護1～3の認定の方

ただし、上記認定度の方においても介助なしで立体保持が困難な方、認知症等で当施設で対応困難と判断させていただいた方は、お断りさせていただく場合もございますのであらかじめご了承ください。
詳細は生活相談員までご相談ください。



タイムスケジュール

午前の部 9:00～12:15

8:30～	送迎
9:00～	お出迎え バイタルチェック 朝のティータイム
9:30～	準備体操(ストレッチ) (休憩) 個別トレーニング (休憩)
11:00～	ティー＆お菓子タイム スマイル・レクリエーション (脳トレ)
11:50～	整理体操 (クールダウン)
12:00～	お帰り
12:15～	お見送り 送迎

午後の部 14:00～17:15

13:30～	送迎
14:00～	お出迎え バイタルチェック 昼のティータイム
14:30～	準備体操(ストレッチ) (休憩) 個別トレーニング (休憩)
16:00～	ティー＆お菓子タイム スマイル・レクリエーション (脳トレ)
16:50～	整理体操 (クールダウン)
17:00～	お帰り
17:15～	お見送り 送迎

①通所介護費(小規模型3時間以上5時間未満)

加算

	基本利用料 *(注1)参照	利用者負担金 (基本利用料の1割)	加算の種類	加算額	
				基本利用料	利用者負担金
3時間以上 5時間未満	要介護1	4,983円	個別機能訓練加算Ⅱ	540円	54円
	要介護2	5,718円			
	要介護3	6,442円			
	要介護4	7,167円			
	要介護5	7,880円			

(注1) 上記の基本利用料は、厚生労働大臣が告示で定める金額であり、これが改定された場合は、これら基本利用料も自動的に改定されます。

②介護予防通所介護費

加算

	基本利用料 *(注1)参照	利用者負担金 (基本利用料の1割)	加算の種類	加算額	
				基本利用料	利用者負担金
要支援1	22,690円	2,269円	運動器 機能向上加算	2,432円	244円
要支援2	45,456円	4,546円			

(注1) 上記の基本利用料は、厚生労働大臣が告示で定める金額であり、これが改定された場合は、これら基本利用料も自動的に改定されます。