

サブスタッフ養成講座をご検討の皆様へ

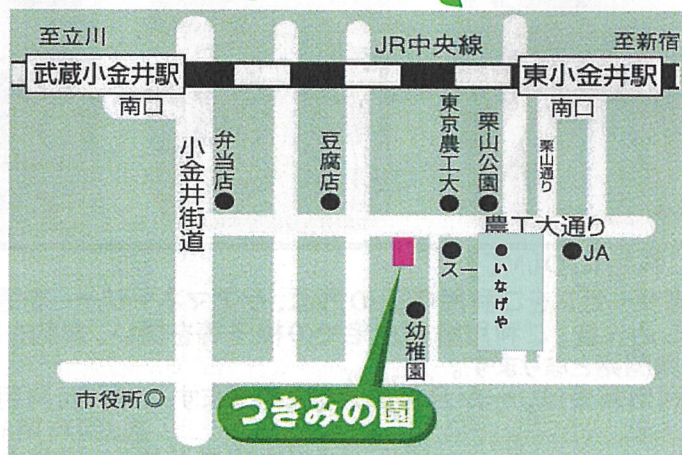
中町高齢者在宅サービスセンターでは、表記のプログラムでのお手伝いをして頂いています。前半は一緒に体操に参加していただき、後半のマシントレーニング・脳トレでは主体的にプログラムを進めて頂いております。とてもアットホームな雰囲気の中、一緒に介護予防プログラムに参加してみませんか！？

中町高齢者在宅サービスセンター 総合事業



・アクセス

東京都小金井市中町2-15-25



- ・JR中央線 武蔵小金井駅(南口)下車
小金井街道を南へ、農工大通りを東へ、徒歩15分
- ・COCOバス 武蔵小金井駅(南口) 11番乗り場より
中町循環「つきみの園」下車にて向かいに施設があります
- ・JR中央線 東小金井駅(南口)下車
栗山通りを南へ、農工大通りを西へ、徒歩12分

中町高齢者在宅サービスセンター

総合事業

ご自宅でいつまでも生き生きと過ごせるよう、プログラムを通して
身体機能、認知機能の維持を目的にお手伝いをさせていただいております。

【一日の流れ】

9:30～10:00	お迎え	予めご連絡申し上げた送迎時間に所定の場所まで伺います。
10:00～10:15	バイタル測定	到着後の血圧等をご自身で測定していただきます。
10:15～11:25	座位体操	座った状態で主に上肢を鍛えます。
	立位体操	立った状態で主に下肢を鍛えます。
11:25～11:30	休憩	適宜休憩水分補給
11:30～12:00	レッグプレス	マシントレーニング。下肢を鍛えます。
	レッグエクステンション	マシントレーニング。下肢を鍛えます。
	ラットプル	マシントレーニング。上肢を鍛えます。
	ヒップアブダクション	マシントレーニング。下肢を鍛えます。
11:30～12:00	脳トレ 計算	すらすらと解ける簡単な計算問題を素早くこなします。
	脳トレ 数字盤	1～30・50・100の駒をなるべく早く所定の位置に置きます。
	脳トレ 音読	簡単な読み書きを声に出して行います。
12:00	お送り	所定の場所までお送りします。
12:00～	※お楽しみ活動(ご希望の方に昼食をお出しします。…etc)	

ヒップアブダクション(お尻を鍛えます)

ラットプル(体幹を鍛えます)

レッグエクステンション(太ももを鍛えます) レッグプレス(太もも裏を鍛えます)



【ご利用について】

当サービスをご利用希望の方は、ケアマネージャーを通じての申し込みとなっております。
申し込み後、ご利用者の自宅での様子等を伺い、契約を結ばさせていただきます。その後、
利用開始となります。

ご利用料金は、一か月毎の月額になります。 週1回利用1,607円～4,819円程度

週2回利用3,295円～9,885円程度

【要支援区分等・負担割合1～3割に応じて料金が決まります】

【お問い合わせ先】

社会福祉法人 東京聖労院 つきみの園 中町高齢者在宅サービスセンター

〒184-0012 東京都小金井市中町2-15-25

☎042-386-6513

担当:小原一将/川島一浩/田島裕子

【営業日・営業時間】

営業日:月曜日～土曜日(祝日も営業しております) 営業時間:8:45～17:30

定休日:日曜日 12月31日～1月3日

