

楽しく予防

リハビリサロンA

- ・生活習慣を改善したい方
- ・体力に不安がある方
- ・足腰に痛みがある方
- ・今の生活を維持していきたい方
- ・仲間を作って取り組みたい方
- ・親の体力や認知症が心配な家族に

島崎先生の♪
こんな方におすすめしたい！



概要

事業：基準緩和型通所サービス

事業所番号：21A0100027

曜日：月～金曜日

時間：9：30～12：00

13：30～16：00

場所：シティタワー3F

レッドコードスタジオ

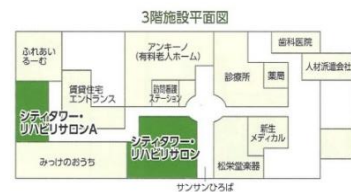
☎ 058-266-4345

岐阜シティタワー43
リハビリサロンA

介護福祉士：安藤
作業療法士：尾川
理学療法士：堀



介護保険事業（事業対象者、要支援の方）もお問い合わせください。



健康のままで
ずっと
体を動かす習慣を得よう

無料

体験チケット

有効期限：2019年12月31日

体・脳・心の新常識！！それはレッドコード

健康に

痛む腰やひざ関節に！
気になるおなか周りや
ダイエット目的に！

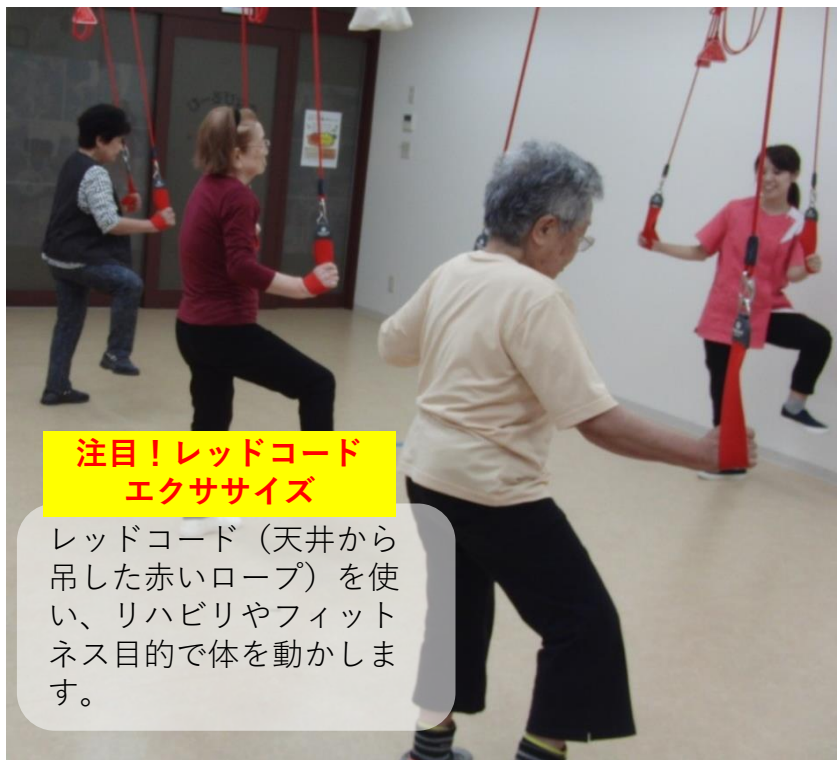
認知症予防

話題のコグニサイズ*を採用！
オリジナル脳トレーニングも

*頭を使った課題と運動を一緒に行い、
認知症の予防と健康促進を図ります。

楽しく続ける

運動でストレス発散！



注目！レッドコード
エクササイズ

レッドコード（天井から
吊した赤いロープ）を使い、
リハビリやフィット
ネス目的で体を動かしま
す。

3つの安心ポイント！

- ・定員10人の少人数制です。
- ・心身の健康状態や日々の生活相談を
専門職がアドバイス。
- ・季節ごとに内容が変わり、飽きずに
楽しく運動！

利用者の声



痛めていた肩が
上がるようになりました。

80歳 女性

続けられるか不安だったけ
ど、もう2年続けています。

86歳 女性



レッスンの流れ

9：40
or
13：40

体調
チェック

9：45～11：45 or 13：45～15：45

ストレッチ、レッドコードエクササイズ
コグニサイズ、週替りメニュー

(例：筋力トレーニング、ノルディックウォーキング、脳トレーニング、ヨガ)

11：45～12：00
or
15：45～16：00

ティータイム



ご利用の手引き

介護保険申請済

【要支援1～2、事業対象者と認定を受けた方】

利用料金：介護保険負担割合証の割合負担に応じた金額

1割負担：310単位/回+ティータイム100円

2割負担：620単位/回+ティータイム100円

3割負担：930単位/回+ティータイム100円

介護保険未申請・自立の方

【自立と判定された方、介護保険を申請する予定のない方】

介護保険外サービス：1,000円（消費税別）/回

自己選択、自己決定でリハビリを行っていただく事となります。活動中の事故・怪我・その他トラブルについては責任を負いかねますので、ご了承ください。

お支払方法

- ①口座からの引き落とし
- ②銀行への振込み
- ③現金（窓口）

令和1年度 7月 空き状況

営業日	月	火	水	木	金
午前	△	◎	△	◎	◎
午後		☆		◎	◎

- ☆ メンズデー 男性中心
- ◎ 空き
- △ お問い合わせください