利用開始までの流れ

ご依頼・体験申し込み

ご利用希望者様の担当ケアマネージャー様から当施設にご依頼いただきます。ご利用希望者様の情報を確認し，当施設のサービス内容の説明やご利用（送迎）いただける曜日のご案内をいたします。その際に，体験の日程調整をさせていただきます。

↓

見学・体験

↓

主治医の情報提供書申請

↓

情報提供書が手元に届き次第，初回利用日の日程調整

↓

初回利用時に元気館で契約

↓

利用開始

ご不明な点がございましたら，いつでもお気軽にお問い合わせください。
まずはご相談を！



無料体験実施中

はつらつ倶楽部では無料体験を実施しており，みなさまにサービス内容をご理解していただいてから利用を開始しています。無料でバス送迎もご利用いただけますので，お気軽にご相談ください。

TEL 029-832-3399

ケアセンター 元気館　検索

ホームページ：http://www.seisyuukai.com/genkikan/

営業日：毎週月～土曜日（祝日も営業しています。）

〒300-0011
茨城県土浦市神立中央5-4-20

TEL：029-832-3399
FAX：029-831-9714

医療法人社団 青洲会

ケアセンター 元気館

はつらつ倶楽部（半日デイケア）のご案内



はつらつ倶楽部とは

はつらつ倶楽部は，半日型（2～3時間型）のデイケアです。当施設では利用者様の主体性を引き出し，意欲的に運動や活動に取り組めるようサポートいたします。運動や社会交流を通して心身をできるだけ健康な状態にし，自宅での生活をよりはつらつとしたものになるように支援することを目的としています。また，福祉用具や住環境の相談，介護や介助方法の指導も行っており，包括的な支援を行っております。

このような方におすすめ

- 自分でどんどん運動がしたい。
- 運動したいが何をすればいいかわからない。
- 専門職に運動のアドバイスを受けたい。
- 同世代の方と交流しながら運動をしたい。
- 安全な動作方法や介助方法が知りたい。



＜主な対象＞　要支援1～2，要介護1～2の認定を受けている方
＜利用条件＞　館内での移動，トイレ動作が自立（もしくは自立できる可能性を有する方）
＜営業日＞　月曜日から土曜日（土曜日は午前中のみ営業，祝日は営業）
＜利用枠＞　午前の部：　9：00～11：25
　　午後の部：13：00～15：25
＜対象地域＞ 土浦市，かすみがうら市（送迎希望の方はご連絡ください）



【ケアマネージャー様からはこのような依頼が多くあります】

- 通所サービスの利用がはじめてのため，半日型から通所サービスに慣らしたい。
- 生活は自立しているが，徐々に体力が落ちてきているため運動習慣をつけたい。
- 運動機器を使用した運動に興味があるが，スポーツジムには不安がある。

利用当日のスケジュール

9：00（13：00）	来館・体調チェック
9：15（13：15）	準備体操
9：30（13：30）	個別の運動プログラム
11：05（15：05）	体調チェック
11：15（15：15）	整理体操
11：25（15：25）	終了・帰宅



はつらつ倶楽部の特徴

理学・作業療法士（PT・OT）による指導

PTとOTが在籍しており，専門職のアドバイスをいつでも聞きながら運動をすることができます。例えば，膝や腰が痛い方でも状態は様々で，必要な運動や対処方法は異なります。また利用を継続していくうちに，お身体の状態は変化します。PT・OTが適宜評価し，お身体の状態に応じた指導を行いますので，不安がある方でも安心して運動を継続することができます。

個別の運動プログラム

定期的に体力測定を行い，お身体の状態を確認したうえで，利用者様一人ひとりに合わせた運動プログラムを提案いたします。運動経験がなく自信がないといった方でも，PT・OTに相談しながら，運動の種類や負荷量を調整することができます。そのため，体力に自信がある方から何らかの疾患により運動に不安がある方，ご高齢の方，様々な方に安心して運動に取り組んでいただけます。

豊富な運動内容

マシン運動，エアロバイク，トレッドミルなどの運動機器を用いた運動をはじめ，ご自宅でも実施可能なストレッチや筋力トレーニングの指導，平行棒内でのバランス練習や段差昇降練習，手指の巧緻動作練習など様々な運動内容を実施しています。集団体操や趣味活動も実施していますので，運動が苦手な方や交流をしながら運動がしたい方でもご参加いただけます。





