１日の流れ　午前（午後）

９：００（１３：００）	問診・運動前の体調チェック
９：１５（１３：１５）	準備体操・ストレッチ
９：３０（１３：３０）	個別メニューでの運動
１１：０５（１５：０５）	運動終了時の体調チェック
１１：１５（１５：１５）	整理体操
１１：２５（１５：２５）	終了・帰宅

★その日の体調を確認して、無理のない運動をしていただけるよう支援します。
不安や心配なことなどありましたらご相談ください。

体験・見学随時受付中です！

介護保険の申請をして要介護認定されたら、ケアマネージャーまたは当施設へご相談ください。

〒３００－００１１
茨城県土浦市神立中央５－４－２０
神立病院　ケアセンター元気館
代表：理学療法士　内田美枝子・山本光
電話番号　０２９－８３３－０５１０（代表）
（FAX）　０２９－８３１－９７１４

通所リハビリテーション施設　介護予防通所リハビリテーション施設

はつらつ倶楽部



（見学者様向けパンフレット）

＜はつらつ倶楽部の理念＞

　はつらつ倶楽部では、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に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標とします。

＜名称＞　神立病院　通所リハビリテーション「はつらつ倶楽部」

＜場所＞　神立病院　ケアセンター元気館１階

＜対象＞　要支援１～２、要介護１～２の認定を受けている方

※上記以外の認定でも受け入れが可能な場合がございます。

＜条件＞　館内での移動およびトイレ動作が自立

またはそれらの動作を自立できる可能性を有する方

利用の可否についてはスタッフで検討させて頂くことがございます。

＜時間＞　月曜～土曜　（日曜休業）

※祝日は営業しています。

①午前の部　９：００～１１：２５

②午後の部　１３：００～１５：２５

※食事・入浴サービスはありません。

＜対象地域＞　土浦市・かすみがうら市・石岡市

＜送迎＞　サービス対象地域内で実施（詳細は御相談下さい）

＜スタッフ＞　理学療法士　作業療法士　介護士

＜施設内容＞　筋力トレーニング機器　９台

有酸素運動機器　エアロバイク３台　トレッドミル２台

ニューステップ２台

ストレッチポール、平行棒など各種自主トレーニング器具

リハビリベッド　ストレッチングスペース　休憩テーブル

＜医療機関＞　医療法人社団　青洲会　神立病院

＜はつらつ倶楽部の特徴＞

理学療法士や作業療法士による身体機能や生活状況に関する評価および個別の運動プログラムを提供いたします。また集団での関りを通して、活動や社会交流に対する意欲が高まるように支援いたします。

＜事業内容＞

個別メニューでの運動指導

- 定期的な体力測定や身体機能評価
- 自主トレーニング指導
- マシンを利用した筋力増強運動や有酸素運動
- 日常生活で必要な動作の練習





各種相談

- 運動相談　・生活相談　・福祉用具や住環境相談
- 介護や介助方法の相談

その他

- 自主トレーニングを中心とした運動プログラムの提供
- 集団での関りを用いた運動や利用者様同士での交流機会の提供
- 脳を鍛える問題集「脳活」の発行







はつらつ倶楽部では、利用者様が安心してリハビリテーションを行っていただけるよう、医療専門職が皆様の健康づくりや介護予防をサポートします。何らかの疾患により運動に不安がある方も、安心してご利用いただけます。