

機能訓練に特化した1日3時間のデイサービス。  
運動機能の低下を予防して「いつまでも元気」を応援します。



見学・体験  
予約受付中  
3月1日  
プレオープン

4月より  
サービス開始!

事前相談・体験承ります。



### 1日3時間の充実プラン

#### チェア エクササイズ

1億人元気運動協会認定のインストラクターが対面式でかたん指導!  
イスに座って行うからとても安全です。科学的根拠に基づいた有酸素運動と筋力向上運動を行います。

(所要時間：約1時間)

#### マッサージ 他動ストレッチ

母体が整骨院なので、本格的なマッサージが受けられます。  
運動後の疲れや日頃からの慢性的なこりなどを解消。  
他動ストレッチでは、関節可動域を徐々に拡張します。

(所要時間：約15分)

#### ドクターフィッシュ 足湯

ドクターフィッシュは3つの効果があると云われています。  
ヒーリング、マッサージ、リラククス効果。  
また古い角質も食べてくれ皮膚のケアも出来ます。足湯の温熱効果もあります。

(所要時間：約30分)

#### その他 付加要素満載!

足つぼ、空気圧式マッサージ、エアバイクなど3時間があつという間に過ぎます。  
有意義な時間が過ごせるように配慮致します。

### あやリハ長府店の1日の流れ

お迎え

ウォーミング  
アップ

チェア  
エクササイズ

ドクターフィッシュ  
足湯

マッサージ  
他動ストレッチ

送り

●午前部 ~ 9:00  
●午後部 ~13:45

9:00~ 9:30  
13:45~14:15

9:30~10:30  
14:15~15:15

10:30~11:00  
15:15~15:45

11:00~12:15  
15:45~17:00

12:15~  
17:00~

※時間はあくまでも目安です。円滑にサービスを実施するためメニューの順番など異なります。

### あやリハ長府店の特徴

- ① 3時間の短時間デイサービスで時間を持て余すことなく有意義に過ごすことができます。
- ② 科学的根拠に基づいたチェアエクササイズを「1億人元気運動協会認定」の専門インストラクターが指導します。
- ③ 機能訓練指導員が一人一人に合わせた個別プログラムを作成し、機能向上を目指します。
- ④ 定期的に行う体力評価で機能の改善がみられるので、目標を持ってやる気の出る運動が行えます。
- ⑤ 母体が整骨院なので本格的なマッサージや他動ストレッチでご自分では動かしにくい筋や関節の改善ができます。
- ⑥ ドクターフィッシュの足湯でヒーリング、マッサージ、リラククス効果が得られます。
- ⑦ 明るく元気な若いスタッフが細かな配慮を心がけ、利用者様のやる気向上や精神的な支えになります。

#### 利用料金

(介護保険適用です)

#### ▼ 要支援の方

基本  
料金

+

[加算]

運動器機能向上加算

#### ▼ 要介護の方

基本  
料金

+

[加算]

個別機能訓練加算 I

※利用料金の詳細はお問い合わせください。  
法改正やプラン変更により料金を変更する場合がございます。  
※食事・入浴はございません。  
※介護保険適用事業なので、介護の認定が必要です。お気軽にご相談ください。

介護予防フィットネス 介護保険適用

あやリハ長府店

指定通所介護・介護予防通所介護事業所

▼お気軽にお問い合わせください。

☎ (083) 245-9900

〒752-0975 下関市長府中浜町4番11号

あやらぎリハ

介護予防フィットネス

介護保険適用

指定通所介護・介護予防通所介護事業所

無料体験 定員の空き状況がございますので  
事前にお問い合わせください。

☎ (083)250-9910

下関市岐羅木本町2丁目6番1号 伊和ビル2階