

松戸市短期集中予防サービス事業所の紹介

目次

- ・緑ヶ丘接骨院・・・・・・・・・・P2
- ・カトレアデイサービス・・・・・・・・P3
- ・親愛の丘デイサービス・・・・・・・・P4
- ・わいわい倶楽部・・・・・・・・・・P5
- ・新松戸名倉接骨院・・・・・・・・・・P6
- ・デイサービスグリーン・・・・・・・・P7
- ・ペンギン整骨院・・・・・・・・・・P8
- ・常盤平中央接骨院・・・・・・・・・・P9
- ・ソレイユ倶楽部・・・・・・・・・・P10

※ご利用の際は、お近くの高齢者いきいき安心センターにお問い合わせ

わせください

緑ヶ丘接骨院

「いきいきトレーニング」

＜運動機能向上教室＞

少人数の教室なので、各自の筋力が弱い部分を把握させそれぞれに合った運動をすることにより 効果的に自立支援の向上を目指しております。



また、腰痛や膝痛などの 慢性的な疾患や神経痛症状を呈している方も ストレッチと運動の仕方を指導し 症状の軽減と日常生活の改善を図っていき、楽しく徐々に筋力をつける運動を増やしていきます。

スポーツジムや公共の運動教室についていけない方も支援していきます。

日にち：毎週火曜日と金曜日の週 1～2 回

時間：午後 3 時から 5 時

住所：松戸市緑ヶ丘 1－2 3 第一泉ビル 1 階緑ヶ丘接骨院内

- 松戸駅より新京成バス野菊野団地行きにて一本松バス停下車 すぐ
- 新京成線上本郷駅より徒歩 10 分
- 駐車場・駐輪場あり

TEL：367-0033 担当 吉岡

※短期集中予防サービスは、生活目標の達成を目指す期限（3ヶ月～6ヶ月程度）を明確に設定した上で集中的に専門職が関わり、ご自宅でも続けられるよう支援するものです。

カトレアいきいきトレーニング教室

松戸市介護予防・日常生活支援総合事業 短期集中予防サービス

開催日 時間

プログラム	曜日	時間	料金
訪問プログラム	予約制（月～木）	要相談	1回 500円
通所プログラム （複合）	月 水	13時30分～ 15時30分	1回 450円
通所プログラム （運動 認知）	火 木	13時30分～ 15時30分	1回 350円

※所得によって負担割合が異なります。

スタッフ：理学療法士・看護師・介護予防指導員

定員：15名

※ご来館時のご注意事項：上履き持参、動きやすい格好でご来館下さい。

～ 一日の流れ ～

13:00～13:30 送迎

13:30～15:30 カトレアいきいきトレーニング

15:30～ 送迎

筋力・体力・友達は、シニアライフの必須アイテム。

いきいきはつつとした生活を目指して一緒に運動しましょう。

専門スタッフの理学療法士・看護師が1人1人にあった運動を考えて一緒に行っていきます。

～ プログラム例 ～

身体状況チェック

マシントレーニング

集団体操（ストレッチなど）

休憩（水分補給など）

サーキット歩行

バランストレーニングなど

クールダウン

※運動の間に随時、休憩（水分補給）をはさみます。

※通所プログラム（複合）の内容は、個別プログラムを計画致します。

マシントレーニング



いきいき体操



送迎範囲

東部 松飛台 五香 他地域は要相談

■送迎は自宅付近までを想定しておりますが詳細な送迎範囲についてはお手数ですがお問合せ下さい。

■無料駐車場あり ※直接お越しの場合

ご見学・体験 受付中

お問合せは下記まで！

カトレアデイサービス

カトレアいきいきトレーニング教室

TEL 047-383-1852/FAX 047-311-2806

〒270-2221 松戸市紙敷3-10-1

担当 蓬田(よもぎた) 伊藤(いとう) 川名(かわな)

松戸市介護予防・日常生活支援総合事業 (機能強化型) 通所型短期集中予防サービスのご案内

平成 27 年 OPEN !

見晴らしのよい丘の上に位置し、広く開放感ある空間が当施設の特徴です。
併設事業として、特別養護老人ホームがあり、ST、管理栄養士、看護師、
また、訪問歯科医、嘱託医も控え様々な見地からのアドバイスが可能です。

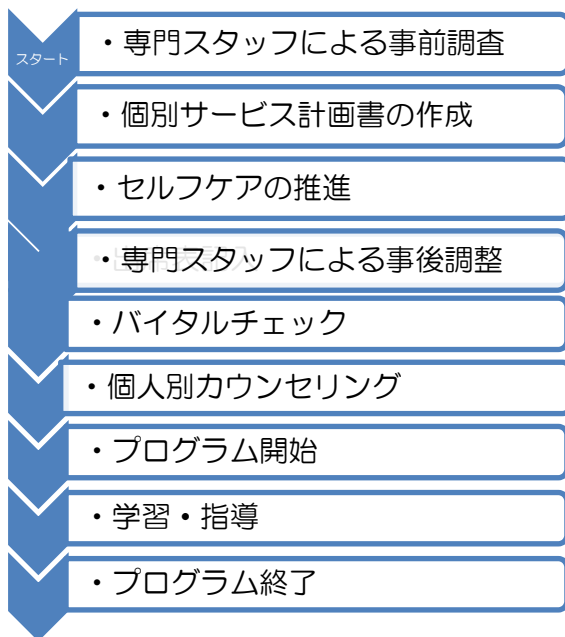
■ 開催日・時間

プログラム名	実施曜日	時間
機能強化プログラム	月・水・金曜日	13:30~15:30

■ プログラム概要

運動器の向上、栄養改善、口腔機能向上、認知機能向上のプログラムを複合的に実施することにより、より効果的に生活機能の改善を図る。

■ 1 クールの内容



■ プログラム内容

理学療法士が、通所プログラム実施前にご自宅に訪問し、心身及び身体機能の状態をチェックし、生活課題を把握した上で看護師・理学療法士等の専門職が、運動器機能向上、栄養改善、口腔機能向上及び認知症機能向上プログラムを複合的に組み合わせ、利用者個人に最良のものにし提供します。

- ・運動器機能向上プログラム
ストレッチ、有酸素運動及び簡易な器具を用いた運動
- ・口腔機能向上プログラム
口腔機能向上、摂食・嚥下等の機能訓練の指導
セルフケアプログラムの策定及び実施への指導
- ・栄養改善プログラム
栄養教育及び栄養改善指導
- ・認知機能向上プログラム
上記 4 つのプログラムを通して認知症予防を図る

■ 利用料

通所 1 回 450 円 (900 円)

* () 内は、負担割合が 2 割の方
プログラムによっては、実費が発生することがあります。

■ 送迎範囲

松戸市の東部地区を設定。それ以外については、機能強化型短期集中予防(通所)運営規定による。
また、原則、ドア・トゥ・ドア送迎を行う

**社会福祉法人 親愛会
親愛の丘 デイサービス**

〒270-2232 松戸市和名ヶ谷 1258-1
Tel. 047-712-1200
Fax. 047-712-1201
担当：前田

いきいきトレーニング 松戸市介護予防・日常生活支援総合事業
短期集中予防サービス

わいわい倶楽部

本社外観



ストレッチ体操



トレーニングマシン



場所：千葉県 松戸市 中根517番地

活動日：月曜日～金曜日 **お問い合わせ**

14:15～16:15 **047-331-5362**

送迎方法：最寄り駅に集合するバスストップ型

元気高齢者を目指しましょう！

足腰が弱くなった
急に体重が減ってきた
歯が弱くなった
物忘れが増えた

と感じている方

理学療法士と看護師が

3～6ヵ月の機能強化型プログラムにより運動しながら、
自宅で自分で出来る訓練メニューを学習出来ます。

日曜日に施設開放

日曜日には近隣の方々に施設を開放しています。機能強化
型プログラム終了後、希望の方はご自由に参加OKです。

千葉県松戸市中根517番地
有限会社元気介護支援サービス
TEL:047-331-5353 FAX:047-331-5500

いきいきトレーニング

新松戸名倉接骨院

実施日時 毎週火・金曜日 午後1時～午後3時 週1回もしくは週2回（全24回）

場所 新松戸名倉接骨院 松戸市新松戸南1-485（新松戸ユウカリパークハウスそば）

新松戸駅徒歩20分 馬橋駅徒歩15分 駐車場・駐輪場あり

内容 筋肉・関節の柔軟性を高めるストレッチ運動や筋力を強化する筋力トレーニングを中心に、バランス運動、脳トレ運動等を行い日常生活機能の改善を目指します。ご自宅でご自身でも出来るような簡単で効果的な運動を行っていきます。運動や健康、身体に関する学習時間もあります。

1日の流れ 体調チェック・学習時間(10分)→準備体操・ストレッチ(20分)→バランス運動・脳トレ運動(30分)→筋力トレーニング(30分)→整理体操・ストレッチ(20分)→体調チェック・学習時間(10分)（適時休憩をとりながら行います。時間と流れは一例です。状況により臨機応変に行います。）

持ち物 動きやすい服装(上履きは必要ありません)・汗を拭くタオル・水分補給のためのお茶等(当事業所にもウォーターサーバーを設置しています)

費用 350円 または 700円（所得により）

送迎 基本的にはありません。（ご自身の足で通うことも大切な運動の一つだと思っています！）

いきトレ24回終了後 卒業後ご希望の方には週1回程度同会場を開放してご自分に合ったペースとメニューで運動を続けていただけます。また、定期的に身体機能測定も実施できます。（1回700円）

お問い合わせ 047-345-4113（担当：大中・山岡）

これからも自立した生活を送れるよう、皆でいきトレで元気になりましょう！

グリーンいきいきトレーニング

楽しい時間とサロンのような空間

お身体と心の生活機能の維持向上の短期集中予防サービスです。

手芸と体操で毎日に楽しみを！！

最近出歩くのが億劫になったわ…

ちょっと物忘れかしら・・・

何でも面倒に感じるのよね・・・

それは危険信号かもしれません。

小金原の桜通りに面したグリーンでは、

週1～2回いきいきトレーニングを行っております。

運動がお嫌いな方でも、手先が不器用な方でも楽しく認知機能向上を！

明日の私を変えてくれる・・・それが

「グリーンいきいきトレーニング」

松戸市介護予防・日常生活支援総合事業

火 8:00～10:00

参加費1回のご利用：1割の方 350円/2割の方 700円

場所：デイサービスグリーン内・松戸市小金原 4-24-17（ユーカリ交通公園そば）

「グリーンいきいきトレーニング」

お問い合わせ：047-710-0728

短期集中予防サービス

●短期集中予防サービスは、生活目標の達成を目指す期限（3ヶ月～6ヶ月程度）を明確に設定した上で集中的に専門職が関わり、ご自宅でも続けられるよう支援するものです。

●週1～2回の3か月～6ヶ月間が目安です。（合計で24回）

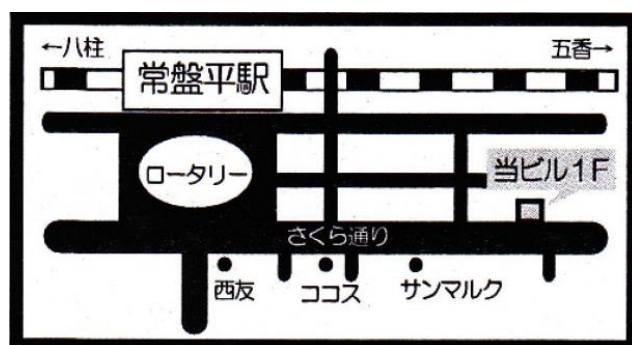
●時間：午後1時～3時まで。

途中に休憩を何度かはさみながら約2時間の体操です。

●家でも出来るように、道具やマシンを使わない運動です。

最初は、縮こまった体を大きく動かせるようにストレッチが多め、徐々に筋力強化の運動を増やしていきます。

●ふらつき・転倒の予防、痛みの改善、いつまでも動きやすく、疲れにくい体作りを目指します。（運動機能向上が目的です）



松戸市常盤平3-8-9-1階

☎047-384-1127

「松戸市介護予防・日常生活支援総合事業 短期集中予防サービス」

いきいきトレーニング 運動機能向上教室

「体力の低下に不安を感じる。

でもどんな運動をすればいいか、ちゃんと続けられるか…」

そんな方にオススメ！

いつまでも健康で元気な毎日をおくるために…

あなたの体力に合わせた効果的な運動を

接骨院の先生(柔道整復師)が直接指導いたします！

※短期集中予防サービスは、生活目標の達成を目指す期限(3ヶ月～6ヶ月程度)を明確に設定した上で、集中的に専門職が関わり、ご自宅でも続けられるよう支援するものです。

常盤平中央接骨院(西友ストア裏 立体駐車場の近く)

松戸市常盤平 3-21-8 TEL:047-384-0971

実施日時(週2日)火曜・木曜 12:30～14:30

ひまわりの丘 ソレイユ倶楽部

「地域のみなさまが自立した在宅生活を続けられるようにお手伝いすること」を目的として活動しているのがソレイユ倶楽部です。

～いきいきトレーニング（松戸市指定事業所）～

『松戸市介護予防・日常生活支援総合事業 短期集中予防サービス』

◆健康運動教室◆認知症予防教室（週1～2回3～6ヶ月/全24回）

毎週月・水・木・金曜日 午後13:15～15:15

◆口腔ケア教室（月2回3ヶ月/全6回）

毎月第2・4土曜日 午前10:00～11:00

◆栄養改善教室（月2～3回3～6ヶ月/全8回）

毎月第1・3土曜日 午前10:30～12:30

※ルート送迎バスあり（無料・要登録）定員20名/各教室

『短期集中予防サービスは、生活目標の達成を目指す期限（3～6ヶ月程度）を明確に設定した上で集中的に専門職が関わり、ご自宅でも続けられるよう支援するものです』

【運動器の機能向上教室&認知症予防教室】（120分）

- ご挨拶・健康チェック・水分補給・・・5分
- ラジオ体操・DVD体操（準備体操・座って行う運動・立って行う運動）
・ボールを使ったエクササイズ・・・60分
- 脳トレ・マシンを使ったトレーニング・・・45分 ※転倒予防訓練随時実施

【口腔機能向上教室】（60分）

- 歯科医と歯科衛生士からの口腔内の衛生管理や噛むことについての指導

【栄養改善教室】（120分）

- 管理栄養士による栄養指導と料理教室の開催
- ☆送迎バス停留所一覧☆

八柱駅・松飛台駅・松戸南郵便局・ふれあい22・元山駅・東松戸駅・五香駅・常盤平支所 他（応相談）



社会福祉法人 松栄会

特別養護老人ホームひまわりの丘
松戸市五香西5-19-8

TEL 047-311-2100

担当：たなべ・やまぐち・はしもと

介護予防筋トレマシン4台有り

ひまわりの丘

ソレイユ倶楽部

～自立した在宅生活の継続を支援します～