



デイサービス ひだまり



利用者募集中!
(見学・体験も
随時承ります)



半日のスケジュール

ご自宅までのお迎え

ご挨拶・健康チェック

太極拳ゆったり体操

ティータイム

リラクゼーション
(足温浴・足裏マッサージ・整体)

個別機能訓練プログラム

ご挨拶・ご自宅までお送り

ご利用料金

要支援度	ご利用料金(1ヶ月)	
	1割負担	2割負担
要支援 1	1,766円	3,531円
要支援 2	3,621円	7,241円

要介護度	ご利用料金(1回)	
	1割負担	2割負担
要介護 1	457円	914円
要介護 2	524円	1,047円
要介護 3	592円	1,184円
要介護 4	659円	1,317円
要介護 5	727円	1,454円

※上記の他、加算もございます。また、収入によっては2割負担の場合もございます。詳しくはお尋ねください。

ご利用案内

- 利用日 月～金曜日 ※祝日も営業
- 定休日 土・日
- 受付時間 8:30～17:30
- 利用時間 ① 9:15～12:20
② 13:35～16:40
- 利用定員 10名

サービス実施地域

東京都 狛江市
東京都 世田谷区 の一部
東京都 調布市 の一部

※詳しくは、お問い合わせください。

〒201-0004
東京都狛江市岩戸北4-17-24 キャッスル5-102
【ホームページ】 day-hidamari.com
【メール】 hidamari.day2013@gmail.com
【Tel】 03-6796-2190
【Fax】 03-6751-1207

まずは、お気軽にお問い合わせください!



こんな方にお勧めです

太極拳ゆったり体操 と リラクゼーション

しっかり身体を動かした後は、心と身体を癒して
毎日を元気に、楽しく、過ごしましょう！！

- ☑ 要介護認定を受けている方、特に要支援～要介護2の方
- ☑ 身体を動かすことが好きだ
- ☑ 運動が必要だと言われているけど、何をしても良いか分からない
- ☑ 体力がないから、運動なんて無理だとあきらめている
- ☑ 運動はしたいけど、一人ではなかなか続かない
- ☑ 運動の大切さは分かるけど、辛いのはいやだ
- ☑ みんなとワイワイ過ごしたいが、レクリエーション等よりも運動がしたい
- ☑ ふだんの移動が車椅子の方でも、介助歩行ができる方はご利用可能です
- ☑ 以下のような疾患をお持ちの方にもお勧めしています
 - ・整形疾患の方(膝痛、腰痛、肩痛等)
 - ・脳血管障害の方(片麻痺等)
 - ・糖尿病の方

私たちが自信を持ってお勧めするプログラムです

【太極拳ゆったり体操】 【リラクゼーション】 【個別機能訓練】

「太極拳ゆったり体操」は、高齢者の介護予防を目的として、福島県喜多方市と福島県立医科大学、会津保健所が協働で開発したものです。身体の奥の筋肉を鍛えるので、バランス機能が向上し、転倒予防にも効果があります。

湯治で有名な秋田県玉川温泉。その岩盤浴をお手軽に足から体験できます！北投石の効果で足の芯まで温まります。お湯を使わないので衛生的です。

お一人お一人のお身体の状態に合わせた「個別機能訓練プログラム」を立案し、実施しております。



足裏の反射区を刺激して、血流改善・身体の活性化を図ります。痛気持ちよい刺激でリラックスできます。

