

様々なメニューの中から、ご自身の目標、体調に合わせて  
プログラムを組むことができます。

様々なリハビリテーション機器を利用しながら、運動機能の維持・向上を目指しましょう！専門のリハビリスタッフから、運動のアドバイスを聞くこともできます。



数か月に1度、心身機能の評価を行います。  
評価を行うことで、日ごろの利用の成果が目に見えて知ることができ、また、プログラムの内容を見直す機会にもなります。

長期ご利用の方は、プログラムの見直しも行います。お気軽にご相談下さい。



「最近忘れっぽくなったかな？」と思いながらも  
「年のせい」と済ませていることはありませんか？

指先を使った作業、思考を鍛えるドリル等、脳の活性化を促す  
ようなメニューを多数ご用意しています。



その他、健康チェックを行ったり、日ごろのお困りごとがあれば各スタッフがお話を伺います。



## 利用料金

- 利用には、事前に利用チケットを購入していただきます。
- 利用頻度等に合わせて、2種類ご用意しています。

お試しで利用もしくは  
利用毎に支払いたい方には

1回：500円

まとめて支払いたい方には

5回：2,000円

1回の利用料がお得に！

※ 利用チケットは、病院会計窓口にて購入していただけます。

※ 紛失による再発行、購入後の払い戻しはできませんので、ご了承下さい。

## こんな方にオススメです



お家に引きこもりがちな方  
皆と交流して生活の意欲を取り戻  
したい方

外出の機会がつくれ、交流の場、  
自分の居場所づくりができます  
交流の輪が広がります！



体力・筋力が低下した方  
体力面などで今後が心配な方

体を動かすことでの体力の維持・向  
上ができます

日常の生活動作が衰えてきている  
と感じられる方

生活機能の回復を図ります

歩行が困難な方



歩行の訓練などリハビリ専門スタ  
ッフの指導が受けられます

自宅や地域で運動をしたいけど  
何をしていいのか分からない

自宅や地域でもできる  
運動を習います

1人で悩んでおられる方



いろんな相談に応じ、悩みを  
軽減するお手伝いをします

## 利用時間

	月	火	水	木	金
13:00~15:30	○		○		○

※祝日、休診日（創立記念日 10/1、年末年始 12/29~1/3）等によりお  
休みさせていただく場合がございます。

※初回の方は、14:30までにお越しください。



## 利用にあたって

利用開始にあたり、利用登録申込書およびアセスメント用紙（簡単な問診等）の記載をお願いしています。

初回ご利用時、まずは用紙の記入、利用時の注意点などをお話させていただきます。

ご利用には、利用チケットが必要になります。事前に利用チケットを病院受付窓口でチケットをご購入の上、お越し下さい。

※リハーケンセンターではチケットの購入はできません。

申込み別途お越し頂いても結構です。

利用時間内であれば、いつでも申込受付を行っていますので、当センターへ直接お越しください。

（申込みに際し、特に必要なものはありません）

**【初回】**  
オリエンテーション  
健康チェック  
現在の心身機能の評価  
機器利用の説明  
個別プログラムの作成

**【2回目以降】**  
健康チェック  
個別プログラムに沿った自主トレ  
各専門スタッフへの相談等



- 更衣室はありませんので、動きやすい服装でお越し下さい。
- 水分補給用の飲み物（お茶やお水等）、タオルは各自で利用毎に持参して下さい。
- 別途、室内用シューズを用意していただく必要はありませんが、運動に適した靴でご利用下さい。（持参し、センターで履き替えて頂いても結構です）

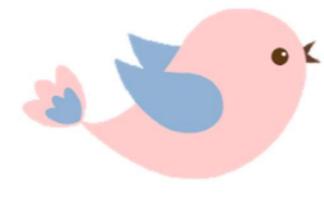


# 多可赤十字病院

# はつらつ健康づくり事業



心身の健康増進、筋力アップ、日頃の運動不足の解消等、  
それぞれの目的に合わせてご利用いただけます。また日常で  
の困り事等についても、スタッフがお話を伺います。  
継続してご利用いただくことで、介護予防にもつながって  
いきます。あなたの健康づくりのお手伝いをさせていただけ  
ます。



お問い合わせ先  
多可赤十字病院 地域医療支援センター  
電話：0795-32-3810

## はつらつ健康生活づくり事業

は、地域住民の方々が高齢になっても、障害を持っても住み慣れた多可の町でそこに住む人々とともにいつまでも安心し、いきいきした生活を送れるよう、生活機能の維持・改善を図ることを目的としています。



「リフレッシュしたい」「いつまでも元気でいたい」「もっと筋力をつけたい」・・・などなど結構です。

聞かせていただいたお話をヒントに、運動機器の利用や、日常生活についてのアドバイスや、ご相談も受け付けています。



気になることや、「もっとこんなことがしてみたい」とご要望がありましたら、お気軽にスタッフにお声かけ下さい。

