



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ご購入の上、お越し下さい。



申込のみ別途お越しいただいても結構です。

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】

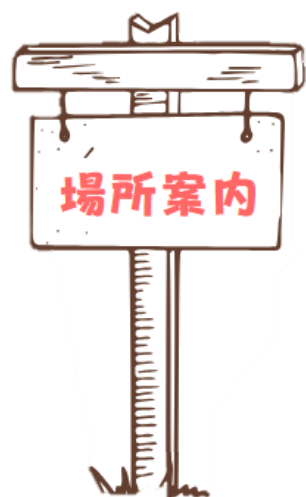
オリエンテーション
健康チェック
現在の心身機能の評価
機器利用の説明
個別プログラムの作成

【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
集団プログラム、レクリエーション
各専門スタッフへの相談等

お願い

- 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いただいても結構です）



多可赤十字病院

はつらつ健康生活づくり事業



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、各専門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きます。



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

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？希望者には、タッチパネルを利用した認知機能測定も行っています。



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。



病院スタッフが講師となり、テーマを決めて講義・講座を行います。（日程・内容については、順次ご案内します）

講義・講座
例

健康相談
食事
検査値
介護技術
など・・・

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看護師等がお話を伺います。



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。

1回：500円

- お試しでの利用に
- 利用毎に支払いたい方に

5回：2,000円

- 1回分お得です
- まとめて支払いたい方に

※ 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。

当センターは
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

体を動かすことで体力の維持・向上ができます

日常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
何をしたらいいのかわからない

自宅や地域でもできる
運動を習えます



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
13:30~15:30	○		○		○

※ 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。

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
に、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」・・・どんなことでも結構です。

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。

