

R6.8月 Open

富士市 委託事業

健康づくり
デイトレーニング

シニアの筋トレに着目した電動アシスト・リハビリマシンで 元気な心と身体づくり!始めましょう!

動かしたい身体の部位ごとに7種のリハビリ、トレーニングマシンを導入しています。使う方の筋肉に応じて負荷をコントロールできるため、筋肉・関節損傷のリスクを抑えることができます。



ご利用者募集中!

随時・受付・見学可能!

お気軽にご相談ください



ご利用者様の声



※他施設による

voice
1

この機械で運動するのが楽しみで通っています

voice
2

力がないのでトレーニングを諦めていましたがこのマシンなら自分にもできるので嬉しい

例えば

日常生活動作 (ADL) 改善トレーニングシステム

移動・食事・更衣・入浴・排泄など日常生活動作の改善を図るトレーニングシステムです。



こんな方におすすめです

- ✓ 運動したいが何をしたいかわからない
- ✓ 自分で機械を動かせるか不安
- ✓ 自宅での筋力トレーニングは難しく、ケガが怖い
- ✓ リハビリをして孫と遊べるようになりたい

速度

リズム

ふらつき

バランス

姿勢と転倒リスクを
20点満点で採点

改善点を
お伝えします。

歩き方のかんたんチェック

実施中!

AIで

歩き方の
かんたん
チェック
はじめました



「運動したい」「リハビリを続けたい」そんな方にぜひ見学してほしいデイトレーニングです。

ア ダ モ プ ラ ス
ADAMO PLUS

●事業内容／健康づくりデイトレーニング
(富士市委託事業)

●住所／〒417-0855

富士市三ツ沢1037-1
(吉原北中の北西側)

☎0545-22-2940



健康づくりデイトレーニングとは

介護予防・生活支援サービス事業の一つで、ケアマネジャーがケアプランに位置づけるものです。

対象者	市内在住の65歳以上の方で介護保険の「要支援」の認定を受けている方、または介護予防・生活支援サービス事業対象者と認定された方で、生活機能や運動機能が低下している方
定員	13名
利用回数	・要支援1の認定を受けている方:週1回まで ・要支援2の認定を受けている方及び介護予防・生活支援サービス事業対象者と認定された方:週2回まで
利用時間	90分間
料金	介護保険の負担割合により250円・500円・750円のいずれか(原材料費・傷害保険費等が別途かかる場合あり)
申込方法	お住まいの地域の地域包括支援センターや担当のケアマネジャーにご相談ください。 相談後、サービスを利用できる対象者となった場合、申請書に必要事項を記入し、地域包括支援センターを通じて高齢者支援課へ提出してください。
高齢者支援課	TEL:0545-55-2916
実施曜日	火曜日・木曜日の13時30分～15時00分(送迎あり)

※令和6年8月スタート