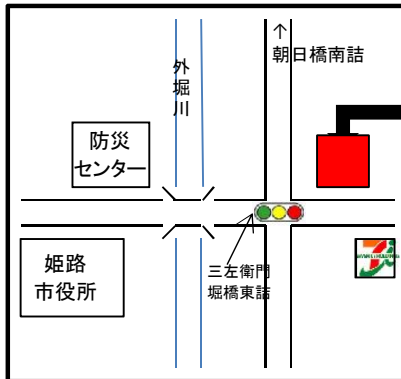


<ご利用料金> ※こちらの金額は目安としてお考え下さい。

要支援の方(介護予防通所介護)	要介護の方(通所介護)
<b>①基本利用料金</b> 要支援1 2129円 (週1回の利用) 要支援2 4264円 (週2回の利用) <b>②運動器機能向上加算</b> 229円/月 ※毎月、固定金額になります。	<b>①基本利用料金 (1回あたり)</b> 要介護1 468円 要介護2 537円 要介護3 605円 要介護4 673円 要介護5 740円 <b>②個別機能訓練加算 I</b> 43円/回 ※利用回数により毎月の金額は異なります。
◆1ヶ月の利用 ①+②	◆1ヶ月の利用料(①+②)×利用回数

<ご利用案内>

営業時間	月曜～金曜 8:30～17:30
サービス提供時間	①午前 9:00～12:15 ②午後 13:00～16:15 ※送迎のサービスを行います。 ※入浴、食事のサービス提供はありません。
サービス提供地域	姫路市内
定員	午前・午後ともに各10名
休日	土曜・日曜・お盆・年末年始 ※祝日も営業します。
●見学・相談は随時、受付しています。	



介護予防フィットネス  
**ReBorn 姫路南**

運動特化型 リハビリデイサービス by スターザップ

〒670-0951  
姫路市庄田209  
TEL 079-287-9715  
FAX 079-280-2946



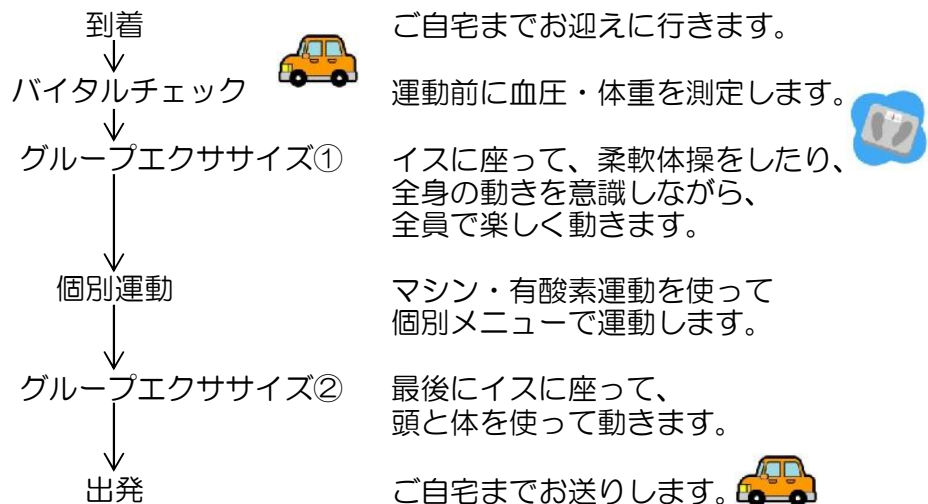
運動を通して、「生活の質の向上」・「生きがい」づくりに取り組みます。  
利用者様が生き生きとした楽しい生活をおくれるよう目指します。  
少人数・個別メニューで効果的に運動を行い、アットホームな雰囲気の中  
ゆったりと運動します。  
さまざまな「できる運動」と「必要な運動」を組み合わせる納得いくメニューを  
提供します。

～この様な悩みの方におすすめです～  
「運動したいが1人で不安」・「空いてる時間で運動したい方」  
「これからも元気に生活したい方」  
などで悩まれている方におすすめです。



## <ご利用の流れ>

①9:00~12:15 ②13:00~16:15 約3時間です。



ご自宅までお迎えに行きます。

運動前に血圧・体重を測定します。

イスに座って、柔軟体操をしたり、全身の動きを意識しながら、全員で楽しく動きます。

マシン・有酸素運動を使って個別メニューで運動します。

最後にイスに座って、頭と体を使って動きます。

ご自宅までお送りします。

※適度な休憩を取りながら、お話も楽しみながら進めていきます。

<運動メニュー例> ※できる運動を組み合わせ、個別のメニューを作成します。

### 有酸素運動



### 油圧式マシン



### グループエクササイズ



### 定期的な測定評価

デジタル画像を使い、姿勢・歩行の測定を行い評価します。また、3ヵ月ごとに評価を行うとともに体力測定をレーダーチャートでわかりやすく効果を見える化して変化を実感していただけます。



皆さまの疑問にお答えします。

## ご利用のQ&A



Q どうすれば利用できますか？

A 介護保険で、要支援、要介護と認定された人が利用できます。ケアマネージャーにご相談ください。

Q 持ち物は何がいりますか？

A 室内履き（運動靴タイプ）と、飲み物をご持参ください。また、普段着の動きやすい服装でお越しください。

Q 曜日など来たい日に来ていいですか？

A ご参加される曜日は決めさせていただきますが、体調やご予定などによる、日程の変更はご相談ください。

☆ 色々なプログラムをご用意して、ご利用者様のお越しをお待ちしております。