

# <上町>

生活  
支援型

## ご本人が望む住まいでの 生活継続を支援します



### 知恩報徳

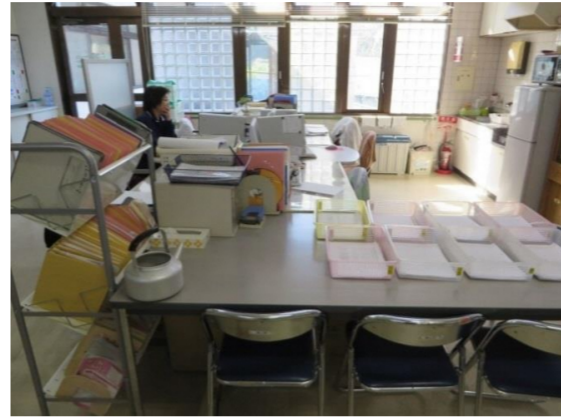
「人は恩の海に住む。恩を知り、これに報謝して初めて人としての価値が存在するでもあります。高齢者が明るく、豊かな生活が送られるよう、その恩に感謝し、社会に貢献すること。これが、社会福祉法人中江報徳園「ひまわり園」発足の原点です。昭和43年4月社会福祉法人立特別養護老人ホームとしてスタートしました。

有資格者であるヘルパー(介護福祉士6割以上)が各家庭を訪問し、生活支援を行っています。「ありがとう」の言葉を励みに、まごころ込めて365日大きな安心をお届けします。緊急の場合は24時間対応します。

|                 |                     |     |          |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
|-----------------|---------------------|-----|----------|-----|----|------|-----|------|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|
| ヘルパーステーションひまわり園 |                     | HP  | ○        |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 電話              | 295-0796            | FAX | 295-0838 |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 電話受付時間          | 8:30~17:30          | 休業日 | なし       |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 所在地             | 890-0008 伊敷5丁目4番17号 |     |          |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| サービス提供可能エリア     | 中央                  | 上町  | 鴨池北      | 鴨池南 | 城西 | 武・田上 | 谷山北 | 谷山中央 | 谷山南 | 伊敷台 | 西伊敷 | 吉野 | 桜島 | 吉田 | 郡山 | 松元 | 喜入 |
|                 | ○                   | ○   | ○        | ○   | ○  | ○    | ○   | ○    | ○   | ○   | ○   | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 介護保険外の対応の可否     |                     |     |          |     |    |      |     | ×    |     |     |     |    |    |    |    |    |    |

生活  
支援型

## 笑顔の絶えない事業所 を目指しています



ご本人に関わる掃除や洗濯、買い物代行等日常生活を営むうえで困難な部分のサービスを提供し、自立した生活が維持していけるように支援をいたします。「ありがとう！」が私たちの励みです。《私たちは質向上のため、勉強会やカンファレンス・研修会に参加し、スキルアップや自己研鑽に努めています。》

|               |                   |     |           |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
|---------------|-------------------|-----|-----------|-----|----|------|-----|------|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|
| 城山苑ホームヘルプサービス |                   | HP  | ○         |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 電話            | 226-7732          | FAX | 219-6037  |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 電話受付時間        | 8:30~17:30        | 休業日 | 12/31~1/3 |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 所在地           | 892-0854 長田町32番1号 |     |           |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| サービス提供可能エリア   | 中央                | 上町  | 鴨池北       | 鴨池南 | 城西 | 武・田上 | 谷山北 | 谷山中央 | 谷山南 | 伊敷台 | 西伊敷 | 吉野 | 桜島 | 吉田 | 郡山 | 松元 | 喜入 |
|               | ○                 | ○   |           |     | ○  |      |     |      |     | ○   | ○   |    |    |    |    |    |    |
| 介護保険外の対応の可否   |                   |     |           |     |    |      |     | ×    |     |     |     |    |    |    |    |    |    |

生活  
支援型

## 爽やかな風のように 凜とした気持ちで



私たち風凜は、介護を提供するだけの事業所ではありません。一人一人が幸せに暮らせるように、人に対して気持ちよく、人に対して凜として接し皆さんと一緒に考えられる事業所を目指しています。

|               |                    |     |          |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
|---------------|--------------------|-----|----------|-----|----|------|-----|------|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|
| ヘルパーステーション 風凜 |                    | HP  | ×        |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 電話            | 296-1572           | FAX | 296-1573 |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 電話受付時間        | 9:00~18:00         | 休業日 | 年中無休     |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 所在地           | 890-0054 荒田2-22-10 |     |          |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| サービス提供可能エリア   | 中央                 | 上町  | 鴨池北      | 鴨池南 | 城西 | 武・田上 | 谷山北 | 谷山中央 | 谷山南 | 伊敷台 | 西伊敷 | 吉野 | 桜島 | 吉田 | 郡山 | 松元 | 喜入 |
|               | ○                  | ○   | ○        | ○   | ○  | ○    | ○   | ○    | ○   | ○   | ○   | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 介護保険外の対応の可否   |                    |     |          |     |    |      |     | ○    |     |     |     |    |    |    |    |    |    |

生活  
支援型

## 荒田八幡神宮うら お気軽にご相談ください!



介護保険の事業所で平成16年に開所いたしました。ケアハウスの建物内にあり、居宅介護支援事業所も併設しておりますので、何事も安心してご相談頂けます。連絡体制は、365日、スタッフは全員介護の有資格者です。皆様方の住み慣れたご自宅でのお暮らしを心をこめてサポートいたします。

|                    |                     |     |          |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
|--------------------|---------------------|-----|----------|-----|----|------|-----|------|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|
| ヘルパーステーション クレール下荒田 |                     | HP  | ○        |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 電話                 | 255-5538            | FAX | 263-8553 |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 電話受付時間             | 9:00~17:00          | 休業日 | なし       |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 所在地                | 890-0056 下荒田2丁目7番2号 |     |          |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| サービス提供可能エリア        | 中央                  | 上町  | 鴨池北      | 鴨池南 | 城西 | 武・田上 | 谷山北 | 谷山中央 | 谷山南 | 伊敷台 | 西伊敷 | 吉野 | 桜島 | 吉田 | 郡山 | 松元 | 喜入 |
|                    | ○                   | ○   | ○        | ○   | ○  | ○    |     | ○    |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 介護保険外の対応の可否        |                     |     |          |     |    |      |     | ×    |     |     |     |    |    |    |    |    |    |

# <上町>

生活  
支援型

## あなたの残存能力を活かした自立のお手伝い



自立支援に力を入れており、生活の中で利用者様個々の残存能力を活かしながら支援します。  
掃除や洗濯、料理など手助けがあれば自立した生活が送れるといった要望に介護保険事業に長年携わったノウハウを生かして質の高いサービスでお応えします。

|                  |                          |     |          |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
|------------------|--------------------------|-----|----------|-----|----|------|-----|------|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|
| 生協ヘルプステーション・鹿児島北 |                          | HP  | ○        |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 電話               | 250-3273                 | FAX | 285-6032 |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 電話受付時間           | 9:00~17:00               | 休業日 | 日曜・祝日    |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 所在地              | 890-0064 鴨池新町5番8号 生協会館3階 |     |          |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| サービス提供可能エリア      | 中央                       | 上町  | 鴨池北      | 鴨池南 | 城西 | 武・田上 | 谷山北 | 谷山中央 | 谷山南 | 伊敷台 | 西伊敷 | 吉野 | 桜島 | 吉田 | 郡山 | 松元 | 喜入 |
|                  | ○                        | ○   | ○        | ○   | ○  | ○    |     |      |     |     | ○   |    |    |    |    |    |    |
| 介護保険外の対応の可否      |                          |     |          |     |    |      |     | ○    |     |     |     |    |    |    |    |    |    |

生活  
支援型

## まごころ安心お届けいたします



地域にお住まいの高齢者等の日常生活における困りごとを解決し住み慣れた地域の中で「生きがい」を感じながら暮らしていけるようサポートするサービス提供を行っております。また従事会員は地域にお住まいの60歳以上の方が登録し豊富な経験や技能を活かして地域を支えています。また100円でゴミだしや500円で電球交換等ちょっとしたお困りごとの手助けワンコインサービスを行っており連携を図りながらサービスを行っております。

|                       |                   |     |          |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------|-------------------|-----|----------|-----|----|------|-----|------|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|
| 公益社団法人 鹿児島市シルバー人材センター |                   | HP  | ○        |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 電話                    | 252-4661          | FAX | 258-7554 |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 電話受付時間                | 8:30~17:15        | 休業日 | 土・日・祝日   |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 所在地                   | 890-0061 天保山町1番1号 |     |          |     |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| サービス提供可能エリア           | 中央                | 上町  | 鴨池北      | 鴨池南 | 城西 | 武・田上 | 谷山北 | 谷山中央 | 谷山南 | 伊敷台 | 西伊敷 | 吉野 | 桜島 | 吉田 | 郡山 | 松元 | 喜入 |
|                       | ○                 | ○   | ○        | ○   | ○  | ○    | ○   | ○    | ○   | ○   | ○   | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  | ○  |
| 介護保険外の対応の可否           |                   |     |          |     |    |      |     | ○    |     |     |     |    |    |    |    |    |    |

# <上町>

ミニ  
デイ型

## ほっと一息 にっこり笑顔 思い出話に花咲かす



『ほっと一息、ニッコリ笑顔、思い出話に花咲かす』  
人のあたたかさ、思いやり、やすらぎのある和やかな雰囲気の中、各種サービスを提供いたします。食事や温泉、リラクゼーション、趣味活動など楽しいひと時を過ごしていただくことができます。

|                |   |       |          |
|----------------|---|-------|----------|
| くすの木デイサービスセンター |   | HP    | ○        |
| 電話             | 245-4321                                | FAX   | 238-0347 |
| 電話受付時間         | 8:30~17:30                              | 休業日   | 日曜日      |
| 所在地            | 891-1205 犬迫町7771番地                      |       |          |
| サービス提供可能エリア    | 中央                                      | 上町    | 鴨池北      |
|                | ○                                       | ○     | ○        |
| 利用定員           | 8人                                      | 入浴の提供 | ○        |
|                |   | 食事の提供 | ○        |
| サービス提供時間       | 9:30~13:00                              |       |          |
| 活動メニュー         | 入浴・機能訓練1.5時間→交流0.5時間→食事1時間→休憩・趣味活動0.5時間 |       |          |

ミニ  
デイ型

## 元気の種、笑顔の種を 飛ばします



自宅でも継続してできる事が最大の魅力と考えた筋力増強プログラム。3ヶ月毎に体力測定を行うことで自身の体力を知る事が出来ます。運動でかいた汗はすぐにお風呂で流して頂き、その後は管理栄養士による献立で旬の食材を取り入れた食事をお楽しみいただけます。その他、脳トレ、コグニサイズ等、楽しく取り組める認知症予防プログラムや膝痛、腰痛等の疼痛緩和を考えたストレッチなども進めています。

|                |                             |       |          |
|----------------|-----------------------------|-------|----------|
| デイサービスセンターたんぼぼ |                             | HP    | ○        |
| 電話             | 294-0234                    | FAX   | 294-0232 |
| 電話受付時間         | 8:15~17:15                  | 休業日   | なし       |
| 所在地            | 892-0873 下田町353             |       |          |
| サービス提供可能エリア    | 中央                          | 上町    | 鴨池北      |
|                | ○                           | ○     | ○        |
| 利用定員           | 12人                         | 入浴の提供 | ○        |
|                |                             | 食事の提供 | ○        |
| サービス提供時間       | 9:15~12:30                  |       |          |
| 活動メニュー         | バイタルチェック→運動1時間→入浴・脳トレ1時間→食事 |       |          |

ミニ  
デイ型

## 楽しみ・生きがい作りを 一緒に見つけましょう。



ご自宅で充実した生活が送れるように、自宅でも出来る機能訓練を提供し趣味活動(手芸・園芸・習字等)に取り組み「楽しみ」や「生きがい」を見つけて頂けるお手伝いを行っております。「温泉」や「食事」もご利用の皆様にご好評いただいております。  
是非、1度見学(御食事代500円)されてみませんか!(-^-)

|               |   |       |          |
|---------------|---|-------|----------|
| 城山苑デイサービスセンター |   | HP    | ○        |
| 電話            | 219-6032                                  | FAX   | 219-6031 |
| 電話受付時間        | 8:30~17:30                                | 休業日   | 日曜日・1/1  |
| 所在地           | 892-0854 長田町32番1号                         |       |          |
| サービス提供可能エリア   | 中央  | 上町    | 鴨池北      |
|               | ○   | ○     | ○        |
| 利用定員          | 15名                                       | 入浴の提供 | ○        |
|               |   | 食事の提供 | ○        |
| サービス提供時間      | 9:45~13:00                                |       |          |
| 活動メニュー        | 入浴・運動・趣味活動(手芸・園芸・習字等)選択して頂けます。活動終了後→食事1時間 |       |          |

ミニ  
デイ型

## ご利用者も職員も幸せ に!



デイサービスひだまりは、少人数で利用者一人ひとりに合った支援を心掛け、レクリエーション・趣味活動・行事の充実、通所介護での一日を生活の一部としてとらえて頂けるような援助を行ってまいります。また、機械浴槽の為、安心・安全に入浴が出来ます。

|             |                            |       |             |
|-------------|----------------------------|-------|-------------|
| デイサービス ひだまり |                            | HP    | ×           |
| 電話          | 248-7797                   | FAX   | 248-7797    |
| 電話受付時間      | 9:00~17:00                 | 休業日   | 日、12/30~1/3 |
| 所在地         | 891-1202 西伊敷6丁目10-4        |       |             |
| サービス提供可能エリア | 中央                         | 上町    | 鴨池北         |
|             | ○                          | ○     | ○           |
| 利用定員        | 15人                        | 入浴の提供 | ○           |
|             |                            | 食事の提供 | ○           |
| サービス提供時間    | 10:00~13:00                |       |             |
| 活動メニュー      | 入浴・機能訓練1.5時間→食事1時間→交流0.5時間 |       |             |

# <上町>

ミニ  
デイ型

## ゆたかのもりの花棚クラブ



社会福祉法人麦の芽福祉会が運営する事業所です。  
私たちは「その方らしさ」を大切に時間を過ぎて頂きたいと考えています。  
「デイサービスはこういうものだ」という決まったものではなく、「自分はどうしたい」というお気持ちを尊重し、実践します。  
ぜひ私たちと一緒に「自分らしさ」を見つけ、元気に過ごしましょう！

|              |   |       |          |
|--------------|---|-------|----------|
| ゆたかのもりの花棚クラブ |   | HP    | ○        |
| 電話           | 248-7358  | FAX   | 248-7309 |
| 電話受付時間       | 9:00~18:00  | 休業日   | 日曜・年末年始  |
| 所在地          | 892-0877 吉野2丁目38-13                                 |       |          |
| サービス提供可能エリア  | 中央  | 上町    | 鴨池北      |
|              | ○   |       |          |
| 利用定員         | 10人   | 入浴の提供 | ○        |
| サービス提供時間     | 10時・14時加えて17時(木・金)開始(3時間のサービス提供)                    |       |          |
| 活動メニュー       | 屋外活動・体操など本人の出来ることを中心に行っております。<br>入浴・食事に関してはご相談ください。 |       |          |

ミニ  
デイ型

## 笑顔あふれる空間で その人らしく生き生きと



ご利用者がその人らしい生き生きとした生活を取り戻し、前向きに生きること  
で心も体も元気になってもらうことを実現するために、私たちは生活運動型  
デイサービスを提案します。

|             |                            |       |          |
|-------------|----------------------------|-------|----------|
| デイサービス昭和クラブ |                            | HP    | ○        |
| 電話          | 252-5625                   | FAX   | 252-5626 |
| 電話受付時間      | 9:00~17:00                 | 休業日   | 日曜日      |
| 所在地         | 890-0051 高麗町27-19          |       |          |
| サービス提供可能エリア | 中央                         | 上町    | 鴨池北      |
|             | ○                          | ○     | ○        |
| 利用定員        | 17人                        | 入浴の提供 | ○        |
| サービス提供時間    | 9:30~12:30 13:30~16:30     |       |          |
| 活動メニュー      | 入浴・機能訓練1.5時間→食事1時間→交流0.5時間 |       |          |

ミニ  
デイ型

## 楽しい体操とおいしい食事 で笑顔が増えます！



広々とした空間で、筋力アップの体操からスタート！無理はせずに、ご自分のできるところ  
から少しずつ。うまくできても笑って、そうでなくても笑って、楽しい体操です。夕食作りは皆  
さまで献立を決めていただき、それぞれの好みや馴染みの味で作っていただきます。得意  
料理を披露したり、知らない料理を教わったり、みんなで集まればこそその醍醐味がいつば  
いです。毎回美味しい食事の並んだ食卓を囲んで、明るい団らんの時間をご提供していま  
す。

|                      |                               |       |               |
|----------------------|-------------------------------|-------|---------------|
| ミニデイ華宵亭(かよいてい)おたふく郡元 |                               | HP    | ○             |
| 電話                   | 297-4433                      | FAX   | 297-4432      |
| 電話受付時間               | 9:00~17:00                    | 休業日   | 12/31~1/2、日曜日 |
| 所在地                  | 890-0065 郡元1丁目15-5 井手ビル       |       |               |
| サービス提供可能エリア          | 中央                            | 上町    | 鴨池北           |
|                      | ○                             | ○     | ○             |
| 利用定員                 | 15人                           | 入浴の提供 | ×             |
| サービス提供時間             | 15:30~18:30                   |       |               |
| 活動メニュー               | 体操30分→夕食作り60分→夕食・交流60分→片付け15分 |       |               |

ミニ  
デイ型

## 笑顔あふれる空間で その人らしく生き生きと



ご利用者様がその人らしい生き生きとした生活を取り戻し、前向きに生きるこ  
とで心も体も元気になってもらうことを実現するために、私たちは生活運動型  
デイサービスを提案します。

|               |                            |       |          |
|---------------|----------------------------|-------|----------|
| デイサービス第二昭和クラブ |                            | HP    | ○        |
| 電話            | 297-5601                   | FAX   | 297-5608 |
| 電話受付時間        | 9:00~17:00                 | 休業日   | 日曜日      |
| 所在地           | 890-0065 郡元3-1-22          |       |          |
| サービス提供可能エリア   | 中央                         | 上町    | 鴨池北      |
|               | ○                          | △     | ○        |
| 利用定員          | 17人                        | 入浴の提供 | ○        |
| サービス提供時間      | 9:30~12:30 13:30~16:30     |       |          |
| 活動メニュー        | 入浴・機能訓練1.5時間→食事1時間→交流0.5時間 |       |          |

# <上町>

ミニ  
デイ型

## 笑顔あふれる空間で その人らしく生き生きと



ご利用者様がその人らしい生き生きとした生活を取り戻し、前向きに生きることで心も体も元気になってもらうことを実現するために、私たちは生活運動型デイサービスを提案します。

|               |                            |       |          |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
|---------------|----------------------------|-------|----------|-------|----|------|-----|------|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|
| デイサービス第三昭和クラブ |                            | HP    | ○        |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 電話            | 297-6415                   | FAX   | 297-6416 |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 電話受付時間        | 9:00~17:00                 | 休業日   | 日曜日      |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 所在地           | 890-0056 下荒田1-35-20        |       |          |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| サービス提供可能エリア   | 中央                         | 上町    | 鴨池北      | 鴨池南   | 城西 | 武・田上 | 谷山北 | 谷山中央 | 谷山南 | 伊敷台 | 西伊敷 | 吉野 | 桜島 | 吉田 | 郡山 | 松元 | 喜入 |
|               | ○                          | ○     | ○        | ○     | ○  | ○    | △   | △    | △   | △   | △   |    |    |    |    |    |    |
| 利用定員          | 17人                        | 入浴の提供 | ○        | 食事の提供 | ○  |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| サービス提供時間      | 9:30~12:30 13:30~16:30     |       |          |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 活動メニュー        | 入浴・機能訓練1.5時間→食事1時間→交流0.5時間 |       |          |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |

# <上町>

運動型

## 短時間・少人数制の「機能訓練型デイ」です

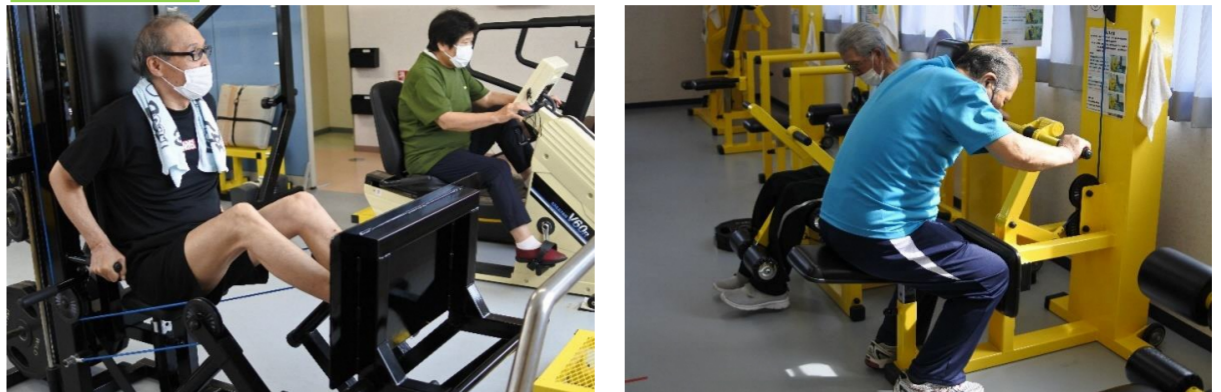


デイサービスセンター元気の里 ゆくさ鹿児島館は、少人数制のアットホームな雰囲気の「機能訓練型デイサービス」です。身体機能の維持・向上を通じて充実した日常生活を送っていただけることを目的とし、トレーニングマシンを使用した運動から、ご自宅でも出来る運動メニューの紹介など専門スタッフが丁寧に説明いたします。

|                        |   |       |            |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
|------------------------|---|-------|------------|-------|----|------|-----|------|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|
| デイサービスセンター元気の里 ゆくさ鹿児島館 |   | HP    | ○          |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 電話                     | 298-9551  | FAX   | 298-9552   |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 電話受付時間                 | 8:30~17:30  | 休業日   | 日、正月、お盆、GW |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 所在地                    | 892-0871 吉野町3073-13   |       |            |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| サービス提供可能エリア            | 中央  | 上町    | 鴨池北        | 鴨池南   | 城西 | 武・田上 | 谷山北 | 谷山中央 | 谷山南 | 伊敷台 | 西伊敷 | 吉野 | 桜島 | 吉田 | 郡山 | 松元 | 喜入 |
|                        |   | ○     |            |       |    |      |     |      |     | ○   | ○   | ○  |    | ○  |    |    |    |
| 利用定員                   | 15人   | 入浴の提供 | ×          | 食事の提供 | ×  |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| サービス提供時間               | 9:00~11:00  |       |            |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 活動メニュー                 | 健康チェック・歓談タイム15分 → 準備体操30分 → 機能訓練40分 → 整理体操・脳トレ20分 → ティータイム15分 |       |            |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |

運動型

## 今よりもっと元気に！みっちり運動を

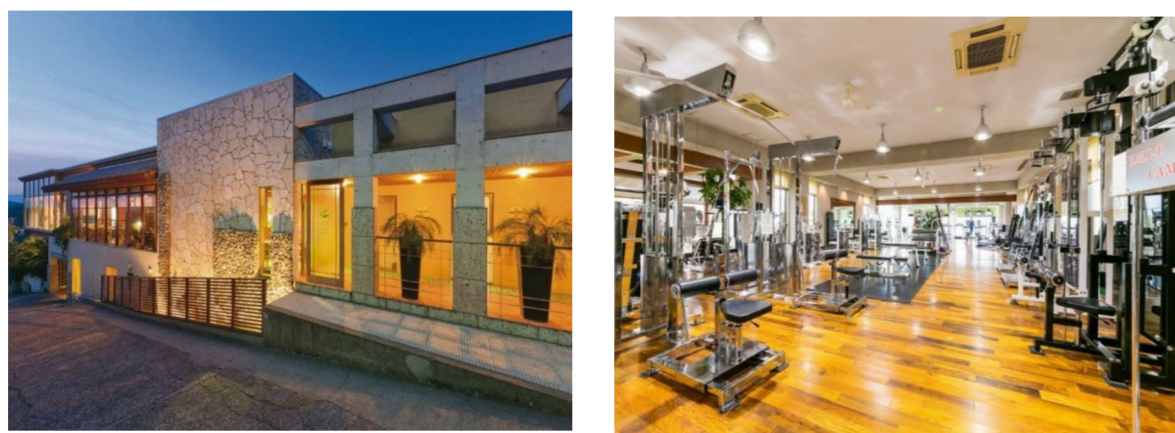


多種多様なマシン！当事業所のマシンは関節に負担のかかりにくいマシンとなっており、安心して運動を行えます。1回15名枠にて個々にあった運動を行って頂きます。また、コグニサイズを取り入れ認知症予防、認知症対策にも対応させて頂いております。

|             |   |       |          |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
|-------------|---|-------|----------|-------|----|------|-----|------|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|
| now more    |   | HP    | ○        |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 電話          | 221-0221  | FAX   | 243-1733 |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 電話受付時間      | 8:30~17:00  | 休業日   | 日祝、正月、お盆 |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 所在地         | 892-0877 吉野町2丁目-13-13   |       |          |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| サービス提供可能エリア | 中央  | 上町    | 鴨池北      | 鴨池南   | 城西 | 武・田上 | 谷山北 | 谷山中央 | 谷山南 | 伊敷台 | 西伊敷 | 吉野 | 桜島 | 吉田 | 郡山 | 松元 | 喜入 |
|             |   | ○     |          |       |    |      |     |      |     | ○   | ○   | ○  |    | ○  |    |    |    |
| 利用定員        | 15人   | 入浴の提供 | ×        | 食事の提供 | ×  |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| サービス提供時間    | 2時間(8:30~10:30・11:00~13:00)   |       |          |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 活動メニュー      | 骨粗鬆症予防運動、むくみ予防体操、脳活性化運動、コグニサイズ45分、機能改善、局所トレーニング1時間15分(前後バイタルチェックあり) |       |          |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |

運動型

## スマイル！アクティブシニア



笑顔で元気であるために、身体を動かすことを習慣にしてみませんか？フォレストでは、健康運動指導士と看護師がやさしく楽しく、日常生活の中にも取り入れていただきやすい気軽にできる運動をお伝えいたします。また、身体にも負担の少ない初動負荷マシンや有酸素マシンもございます。

|                 |   |       |             |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
|-----------------|---|-------|-------------|-------|----|------|-----|------|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|
| シニアフィットネス フォレスト |   | HP    | ○           |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 電話              | 244-9101  | FAX   | 295-8673    |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 電話受付時間          | 9:00~16:30  | 休業日   | 土、日、祝、年末年始等 |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 所在地             | 892-0873 下田町1763番地  |       |             |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| サービス提供可能エリア     | 中央  | 上町    | 鴨池北         | 鴨池南   | 城西 | 武・田上 | 谷山北 | 谷山中央 | 谷山南 | 伊敷台 | 西伊敷 | 吉野 | 桜島 | 吉田 | 郡山 | 松元 | 喜入 |
|                 |   | ○     |             |       |    |      |     |      |     | ○   | ○   | ○  |    | ○  |    |    |    |
| 利用定員            | 25人   | 入浴の提供 | ×           | 食事の提供 | ×  |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| サービス提供時間        | 9:00~11:30  |       |             |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 活動メニュー          | 健康チェック 30分→グループ運動40分(自宅でも実施可能な運動をお伝えします)→休憩→マシン・有酸素運動50分→学習時間30分(血圧測定)→送迎 |       |             |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |

運動型

## その人らしい生命の尊重



私たちの事業所では心身機能活性運動療法という運動プログラムを中心にサービスを提供しております。この運動療法は健康を維持するために必要な3要素の「有酸素運動・ストレッチ運動・筋肉運動」を行い、筋肉・神経・精神に働きかけ、全身を活性化させます。他にもノルディックウォーキング、加圧、ひめトレなど、指導資格を持ったトレーナーが皆様に運動を提供させて頂きます。

|               |                                  |       |             |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
|---------------|----------------------------------|-------|-------------|-------|----|------|-----|------|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|
| デイサービスセンター七福神 |                                  | HP    | ○           |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 電話            | 228-5729                         | FAX   | 228-2728    |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 電話受付時間        | 8:30~17:30                       | 休業日   | 土・日 1/1~1/2 |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 所在地           | 890-0021 小野2丁目8-15               |       |             |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| サービス提供可能エリア   | 中央                               | 上町    | 鴨池北         | 鴨池南   | 城西 | 武・田上 | 谷山北 | 谷山中央 | 谷山南 | 伊敷台 | 西伊敷 | 吉野 | 桜島 | 吉田 | 郡山 | 松元 | 喜入 |
|               |                                  | ○     | ○           |       |    | ○    | ○   |      |     | ○   | ○   | ○  |    | ○  |    |    |    |
| 利用定員          | 15人                              | 入浴の提供 | ×           | 食事の提供 | ×  |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| サービス提供時間      | 13:00~15:00(月~木)                 |       |             |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 活動メニュー        | 健康チェック(15分) ストレッチ(15分) 機能訓練(90分) |       |             |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |

# <上町>

運動型

## 厚地病院は、介護予防にも取り組んでおります



運動指導の専門家である健康運動指導士が効果的な運動を処方し、看護師のサポートもあり、安心して運動に取り組む事ができます。当事業所は、KOBAS式体幹トレーニングを取入れております。リハビリから生まれた、カラダに優しいメディカル発想の年代を問わず、どなたにも安心・安全に行え、効果が得られる器具を使用しないトレーニングです。ご高齢者のロコモ対策・転倒予防にも効果的です。

|             |                           |       |            |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
|-------------|---------------------------|-------|------------|-------|----|------|-----|------|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|
| 厚地健康増進センター  |                           | HP    | ○          |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 電話          | 226-1165                  | FAX   | 226-1592   |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 電話受付時間      | 9:00~17:00                | 休業日   | 土、日、祝、年末年始 |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 所在地         | 892-0841 照国町13-37 6F      |       |            |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| サービス提供可能エリア | 中央                        | 上町    | 鴨池北        | 鴨池南   | 城西 | 武・田上 | 谷山北 | 谷山中央 | 谷山南 | 伊敷台 | 西伊敷 | 吉野 | 桜島 | 吉田 | 郡山 | 松元 | 喜入 |
|             | ○                         | ○     | ○          |       | ○  | ○    |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 利用定員        | 10人                       | 入浴の提供 | ×          | 食事の提供 | ×  |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| サービス提供時間    | 9:00~11:00 / 13:30~15:30  |       |            |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 活動メニュー      | 学習0.5時間→機能訓練1時間→脳活体操0.5時間 |       |            |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |

運動型

## 介護を必要としない身体づくりを元気なうちから



デイサロンピース草牟田では、利用されるお客様はもちろん、関わりあるすべての方を笑顔にしたいとの思いで励んでおります。介護を必要としない身体づくりを元気なうちから取り組める環境を作りマシン運動や専門職の個別指導提供を行っております。いつまでも元気でいるための提案をさせてもらっていますので、是非一度お試しください。

|                    |  |       |                      |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
|--------------------|--|-------|----------------------|-------|----|------|-----|------|-----|-----|-----|----|----|----|----|----|----|
| 運動型通所介護デイサロンピース草牟田 |  | HP    | ×                    |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 電話                 | 099-295-0355   | FAX   | 099-295-0382         |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 電話受付時間             | 8:00~17:00   | 休業日   | 土日 8/13~15、12/31~1/3 |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 所在地                | 鹿児島市草牟田2丁目29-10  |       |                      |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| サービス提供可能エリア        | 中央   | 上町    | 鴨池北                  | 鴨池南   | 城西 | 武・田上 | 谷山北 | 谷山中央 | 谷山南 | 伊敷台 | 西伊敷 | 吉野 | 桜島 | 吉田 | 郡山 | 松元 | 喜入 |
|                    | ○  | ○     | ○                    |       | ○  | ○    |     |      |     | ○   | ○   |    |    |    |    |    |    |
| 利用定員               | 15   | 入浴の提供 | ×                    | 食事の提供 | ×  |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| サービス提供時間           | 8:45~10:45、13:45~15:45   |       |                      |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |
| 活動メニュー             | 準備体操、10分▶①バイク20分②リハビリマシン20分③メドマ・ホットパック20分④個別指導▶休憩・水分補給▶体操・クールダウン15~20分 |       |                      |       |    |      |     |      |     |     |     |    |    |    |    |    |    |