

社会医療法人三車会  
**健幸倶楽部ながやま**

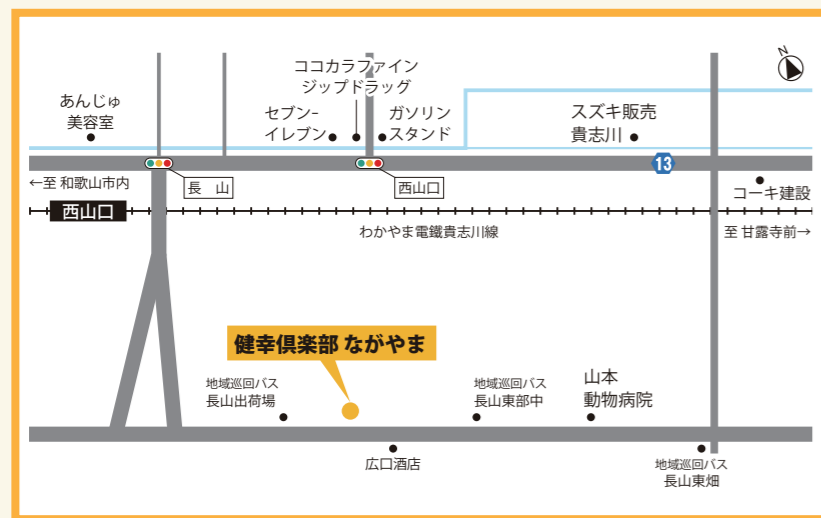
〒640-0416 和歌山県紀の川市貴志川町長山 583-1

**TEL・FAX 0736-86-0000**

対応可能時間：月曜～金曜 8：30～17：30（祝日を除く）

| ご利用時間       | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9：30～11：30  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × |
| 13：30～15：30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × |

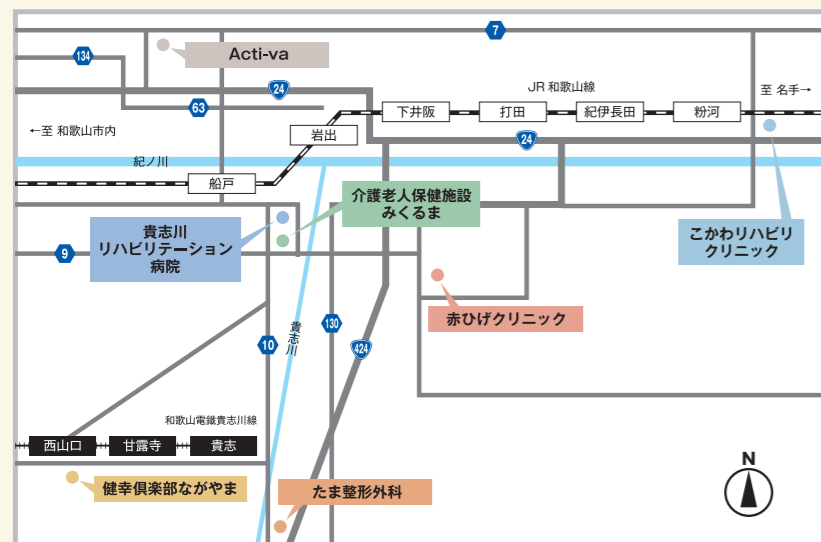
（祝日除く）



※マイカー駐車も可です。  
 送迎をご希望の方はご相談ください。

**関連施設**

- ・貴志川リハビリテーション病院  
 〒649-6123 和歌山県紀の川市丸栖 1423-3  
 TEL：0736-64-0061
- ・たま整形外科  
 〒640-0424 和歌山県紀の川市貴志川町井ノ口 974-4  
 TEL:0736-65-2700
- ・こかわりハビリクリニック  
 〒649-6531 和歌山県紀の川市粉河 451-9  
 TEL：0736-67-7818
- ・介護老人保健施設みくるま  
 〒640-0401 和歌山県紀の川市貴志川町丸栖 936-3  
 TEL：0736-64-2800
- ・Acti-va  
 〒649-6202 和歌山県岩出市根来 823-1  
 TEL:0736-69-0051
- ・健幸倶楽部ながやま  
 〒640-0416 和歌山県紀の川市貴志川町長山 583-1  
 TEL：0736-86-0000



社会医療法人  
**みくるま会**

**健幸倶楽部ながやま**

**NAGAYAMA**



# 利用案内

## 通所型サービス A (紀の川市の自立支援型事業所認定)

住み慣れたまちで元気に過ごすためにご自身のペースで健康づくりができます。体操には、「紀の川歩-てくてく-体操」を活用します。また、定期的に体力測定を実施し、効果的な介護予防を実践します。

### 利用対象者

紀の川市にお住まいの要支援 1・2 および事業対象者

### 内容 (約 2 時間)

食事や入浴サービスの無い、約 2 時間のサービスです。茶話会もお楽しみいただけます。

健康チェック  
(血圧・脈拍測定・検温等)  
▼  
てくてく体操  
▼  
フレイル予防プログラム  
(口腔・栄養・認知症予防)



## 通所型サービス C

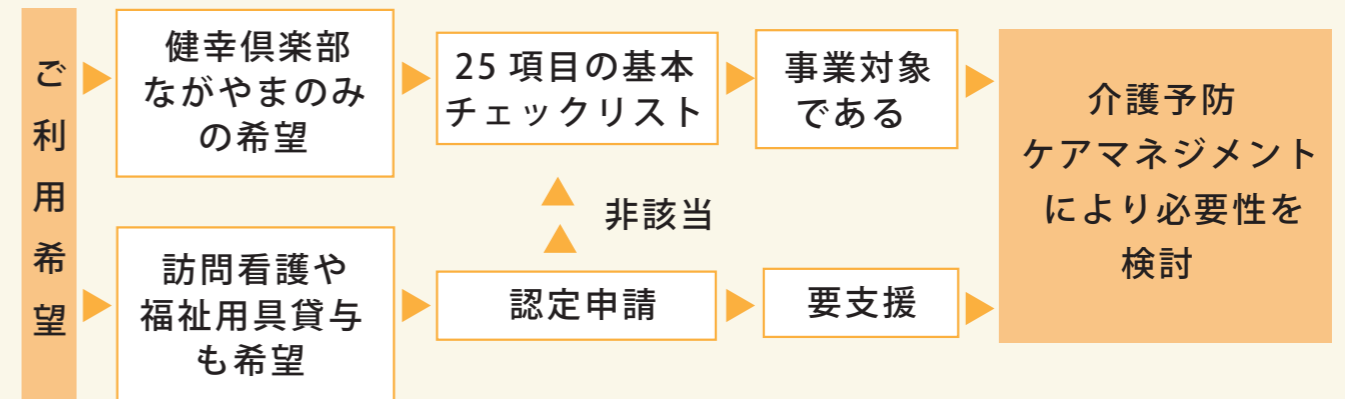
リハビリテーション専門職である理学療法士が、生活機能向上のためのトレーニングを短期集中的に (3 か月間) 指導します。

### ご利用料金

通所型サービス A : 1 回あたり 252 円 (紀の川市、一割負担の場合)  
通所型サービス C : 自己負担なし

# Q&A

## 介護認定を受けていないと、サービスは受けられないのですか？



## 基本チェックリストとは

|                              |                             |                              |
|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか        | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 15分くらい続けて歩いていますか             | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| この1年間に転んだことがありますか            | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 転倒に対する不安は大きいですか              | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |

例えば上記の項目で赤い箇所(はい)に 3 つ以上該当する方は事業対象となり、ご利用頂ける可能性があります。

## どんな方にオススメですか？

- 寝たきりにならず、ずっと元気でいたい
- 外出の機会が減っており、衰えたように感じる
- 認知症にならないようにしたい
- 人と話す機会が少ない 等

