

地域密着型通所介護 まちなかりハビリ



リハビリ専門職(PT)と個別リハビリが出来る

器械を使ってパワーリハビリが出来る

グループ体操や買い物訓練ができる

入浴も出来ます(個浴対応)

短時間利用(3時間～4時間から)も可能！



※見学・ご相談いつでもどうぞ！ぜひお問い合わせください！

通所相談室：☎090-1085-0747(直通)

～まちリハ1日の流れ～

9:30 健康チェック

(体温・血圧・脈拍測定)

10:15 100歳体操

(100歳目指して元気に体操)

11:00 レクリエーション

(リハビリを取り入れて楽しく参加)

11:45 口腔体操

(美味しく食べて楽しくおしゃべり)

12:00 昼食

(バランスのとれた食事)

13:00 買い物訓練

(生活リハビリ)

脳トレ

(頭の体操で認知症予防)

13:30 ウォーキング

(気軽に体力アップ)

14:15 パワーリハビリ

(普段使わない筋肉を動かす)

14:30 グループ体操

(PT監修の訓練)

15:10 おやつ

15:30 終了





器械を使ってパワーリハビリが出来る

リハビリ専門職が自宅訪問し、生活動作の
アドバイスをを行います

買い物訓練ができる

活気ある時間を過ごす事で
生活にハリが出ます

昼食有りの14時までのご利用です



～まちリハ1日の流れ(A型)～

- ① 健康チェック
- ② 100歳体操
- ③ パワーリハビリ 脳トレーニング
- ④ 口腔体操
- ⑤ 昼食
- ⑥ 活動 買い物
- ⑦ ウォーキング
- ⑧ 帰宅



～まちリハ1日の流れ(A型)～

10:00

健康チェック
(体温・血圧・脈拍測定)



10:15

100歳体操
(100歳目指して元気に体操)



10:45

パワーリハビリ
(普段使わない筋肉を動かす)
脳トレ
(頭の体操で認知症予防)



11:45

口腔体操
(美味しく食べて楽しくおしゃべり)

12:00

昼食
(バランスのとれた食事)



12:45 活動

買い物(生活リハビリ)

13:30

ウォーキング(気軽に体力アップ)

14:00

終了

