

*こんな方が利用しています

- *リハビリをしたい!!
- *運動不足が気になる…
- *医者から運動を進められている
- *病院でのリハビリが終わり不安…
- *リハビリが自己流になっている…
- *最近転びやすくなった…
- *身体の動きが悪くなった…
- *自主トレをしたいがうまくいかない…
- *姿勢が悪くなっている…
- *体力をつけたい!!
- *スポーツジムに行くには自信がない…

*利用までの流れ

*要介護認定を受けている方
→担当ケアマネージャーに相談

*要介護認定を受けていない方
→直接、**ふらっと・運動クラブ**に
ご相談下さい。

*よくわからない方
→まずはお電話ください!

Tel 0465-39-2234

※見学も随時受け付けておりますので、
上記連絡先へ事前にご連絡下さい!

*アクセス



- *小田急線富水駅ロータリー(交番側)から、徒歩2分
- *隣に、生協おだわら診療所があります。
- *ふらっとの駐車場があります。

*関連施設

ARS 訪問看護リハビリステーション

ARS 居宅介護支援
訪問看護、訪問リハビリ
居宅介護支援事業所

〒250-0853
神奈川県小田原市堀之内 258-1
リチャーパレス富水 102
TEL:0465-39-3700
FAX:0465-39-3710

Well

(介護予防)通所介護
放課後等児童デイサービス

〒250-0055
神奈川県小田原市久野 469
TEL:0465-43-6171
FAX:0465-43-6771

地域リハビリテーションセンターふらっと湯河原
デイサービス
ショートステイ

〒259-0303
神奈川県足柄下郡湯河原町土肥 1-13-3
TEL:0465-20-3620
FAX:0465-20-3641

ふらっと・ 運動クラブ



介護保険外(自費)でのリハビリ!
*リハビリの専門家による、
運動指導、個別運動メニュー作成!
体力測定実施!

※詳しくは、中をご覧ください!



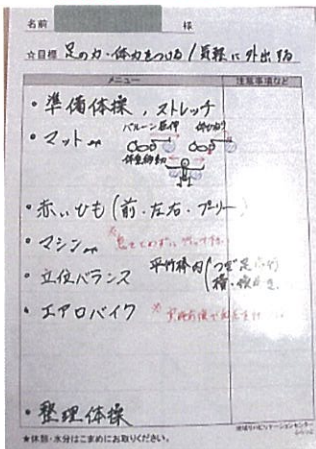
〒250-0853

神奈川県小田原市堀之内 253-1
TEL (0465) 39-2234
FAX (0465) 37-5740
<http://ashigara-reha.jp/>

*見学を希望される方は上記連絡先へ事前にご連絡をお願いします。

*サービス内容

個別メニュー



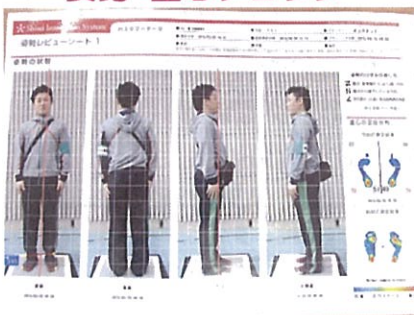
体力測定

項目	測定方法	単位	測定結果
身長	身長計	cm	167
体重	体重計	kg	64.0
BMI	計算	kg/m ²	23.1
歩行速度	歩行速度計	m/min	100
握力	握力計	kg	32
立位バランス	立位バランス計	sec	44.3
歩行速度(10m)	歩行速度計	sec	8.7
歩行速度(30m)	歩行速度計	sec	25.0
歩行速度(50m)	歩行速度計	sec	40.0
歩行速度(100m)	歩行速度計	sec	77.0
歩行速度(200m)	歩行速度計	sec	147.0
歩行速度(300m)	歩行速度計	sec	217.0
歩行速度(400m)	歩行速度計	sec	287.0
歩行速度(500m)	歩行速度計	sec	357.0
歩行速度(600m)	歩行速度計	sec	427.0
歩行速度(700m)	歩行速度計	sec	497.0
歩行速度(800m)	歩行速度計	sec	567.0
歩行速度(900m)	歩行速度計	sec	637.0
歩行速度(1000m)	歩行速度計	sec	707.0

スリング



姿勢・重心チェック



マット運動



エアロバイク



その他 色々!

*対象となる方

◎介護保険非該当(自立)の方

◎リハビリが必要な方

*サービス提供時間

月曜日～金曜日(祝祭日も営業)

午後: 14:00～16:00

*利用方法

◎まず見学・無料体験にお越しください。

→要予約

◎利用開始には、契約が必要となります。

*職員

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

マッサージ師・健康運動指導士など、

運動やリハビリに詳しいスタッフがそろっています!

看護師・介護職もいるので、

持病がある方、体調に不安がある方でも安心してご利用いただけます!

※スタッフ一同※



*料金システム

チケット制になっております。

◎各料金

・チケット1枚……500円

・施設使用料……1,500円

(チケット3枚)

・身体評価料……1,000円

(チケット2枚)

◎契約時

・入会金 ………5,000円

・チケット …① 5,000円(10枚)

② 10,000円(22枚)

※2枚サービス!

③ 15,000円(35枚)

※5枚サービス!

※契約時は、①～③のいずれかの綴りチケットを購入して頂きます。

※20枚以上の綴りをお買い上げの方にはサービスチケットが付きます。

◎初回利用時

・施設使用料…1,500円(3枚)

・身体評価料…1,000円(2枚)

※初回利用時は、必ず身体評価料が必要となります。

◎2回目以降

・施設使用料…1,500円(3枚)

・身体評価料…1,000円(2枚)

※2回目以降の身体評価はご希望のあった時にのみ実施。