

生活支援型 デイ・フィットネス

GOAL-D

ゴールド
介護保険対象

国家資格を持ったリハビリ専門士が運営する生活支援型通所サービス「ミニデイサービス」です。「健康寿命の延伸」を目的に1単位2時間の運動プログラムを行います。普段使いきれていない筋肉を使うことで日々の生活が今までよりも楽に行える様にサポートします。

自宅でできる「ホームエクササイズ」や「ストレッチ」の方法をお教えいたします。運動後はCAFEバーとCAFEテラスでコーヒーや紅茶などを飲みながら「くつろいで頂ける空間」を準備しております。



こんな方にオススメ!!

- ・要介護認定で「自立」になりデイサービスを卒業した方
- ・運動はしているけど自己流で効果がわからない
- ・「肩こり」、「腰痛」など慢性の痛み悩まされている
- ・運動不足で体力低下を感じる
- ・痩せたいけど運動が続かない
- ・人と話すことが好き
- ・近頃、忘れっぽくなった
- ・脳卒中後、リハビリの期間が終わり運動を続けたい方

初回
無料体験
実施中!

サービス提供時間

午前：10:00～12:00
午後：14:30～16:30

特徴

- ・介護保険を利用することで負担額は1～2割
- ・2時間のフィットネスプログラム＋CAFEタイム
- ・送迎は **あります!!**

対象者／利用料金

事業対象者 ※1

要支援1

月額 13,144円	利用者負担額	
利用回数：4回(週1回)/月	1割負担の方	1,315円
	2割負担の方	2,629円

要支援2

月額 26,282円	利用者負担額	
利用回数：8回(週2回)/月	1割負担の方	2,629円
	2割負担の方	5,257円

※別途、飲み物代として1日100円頂きます

駐車場 20台完備

※1 事業対象者とは、介護認定申請をしたが「自立」と判断された方が、『基本チェックリスト25項目』の調査により該当者と判断されれば「事業対象者」として生活支援型通所サービス(ミニデイサービス)に介護保険を利用して通所することができます。

お気軽にお問い合わせください

北九州市門司区黒川西3-10-19
TEL.093-342-7345
管理者 長谷川 健太

<http://reha-mahalo.com/>



一般の方対象のE-VANで
エバン

朝トレ・昼トレ **TRAINING** フィットネスサポート
始めませんか?

RIP60 サスペンショントレーニング

コアトレーニング バランストレーニング
肩甲骨トレーニング 転倒予防トレーニング

朝トレ・昼トレ
月額利用料 3,240円(税込)

TRAINING

※初月のみ上記の半額でご利用
いただけます

初回 **無料体験**
実施中!!



PERSONAL TRAINING

※有料
※要予約

個別対応によるマイルドからハードなトレーニングまで
ご要望にお応えします!!
運動の後にパーソナルストレッチはいかがですか?

対象者

若者から高齢者まで幅広く対応可能

サービス提供時間

朝トレ：8:30～9:30(1時間)
昼トレ：12:30～13:30(1時間)

営業日

月曜日～金曜日(※平日の祝日は営業) 土・日：休み
サービス提供時間内であれば月に何回でもご利用可能です

会員制
保険外：一般の方対象

フィットネス・サポート
E-VAN
エバン