

## ご利用料金

### 要支援の方

基本料金	月額
要支援1	1,647円
要支援2	3,377円

※事業対象者の方は要支援1と同様の金額

### 加算料金

運動器機能向上加算	225円／月額
口腔機能向上加算	150円／月額
選択的サービス複数実施加算Ⅰ	480円／月額
選択的サービス複数実施加算Ⅱ	700円／月額

### 要介護の方

基本料金	日額
要介護 1	362円
要介護 2	415円
要介護 3	470円
要介護 4	522円
要介護 5	576円

### 加算料金

生活機能向上連携加算	200円／月額
個別機能訓練加算Ⅰ	46円／日額
個別機能訓練加算Ⅱ	56円／日額



## ご利用案内

定員 20名

営業日 月～金曜日(要介護)  
月～水曜日及び金曜日(要支援)

(休み:土・日曜日、祝祭日、年末年始)

時間 ① 9時15分～12時30分  
② 13時45分～17時00分

## お申し込み方法

これらのサービスをご利用いただける方は次のような方々です。

○在宅で過ごされていて、要介護認定・要支援認定を受けておられる方です。

□担当ケアマネジャーさんにお申し込みください。

□もしくは、直接「ワンステップ」にご連絡下さい。

電話番号は、

**0868-20-1488** です。

(受付時間は、月～金曜日の9:00～17:00です)

ご利用についてのご相談も承ります。

随時見学ができますので、ご自由にご連絡下さい。

無料体験も実施中です。

### 個人情報について

当施設では、業務上知り得た利用者様又は家族様に関する個人情報の保護に努めます。

## 通所介護 ワンステップ



住所 〒708-0021

岡山県津山市北町8-1

TEL **0868-20-1488**

携帯 080-2932-0837(通所介護直通電話)  
(受付時間は、月～金曜日 9:00～17:00)

FAX 0868-20-1506

Email [onestep0901@d011.dant2.jp](mailto:onestep0901@d011.dant2.jp)



あたらしい第一歩を、一緒に踏み出しませんか？

社会福祉法人 勝央福祉会

通所介護 ワンステップ



お一人おひとりの目標に合ったサポートをいたします

専門スタッフが全身状態や生活状況をチェックし、一人ひとりにあったプログラムを立案、指導いたします。  
安全で効果的なマシンやレッドコードを使用し、より良い生活が送れるようにサポートいたします。

## レッドコードエクササイズ



天井から吊るしたひもを使って様々な運動を行い、「体重移動」「バランス運動」「柔軟性」など日常生活に関する動作のトレーニングを約40分実施します。

## 健康チェック



運動前後に血圧・体温測定を行い

## 評価・目標設定

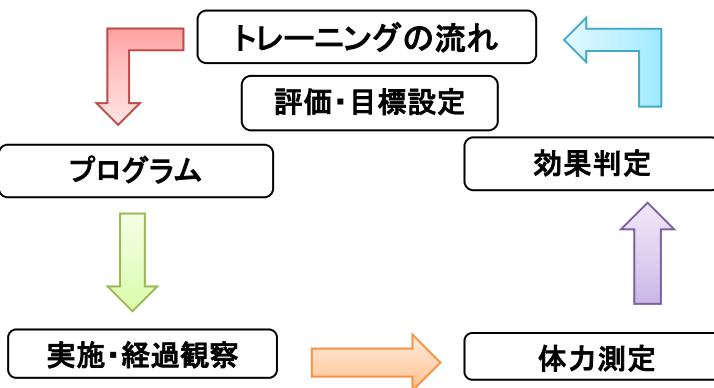


個々の身体状況・  
体力測定の結果をもとに生活状況に合った目標を設定し運動メニューにつなげていきます。  
(例)  
・アルネまで歩いて買い物いける。  
・娘と一泊旅行に行く。

## マシンエクササイズ



北欧で開発された空圧抵抗マシンです。高齢者でも関節への負担が少なく筋力訓練ができます。



専門スタッフによる科学的根拠に基づいた運動プログラムで効果的なリハビリテーションを提供します。  
ご利用者の方が自立した生活を送る為に必要な体力と自信の回復をお手伝いします。



## 体力測定



3か月に一度、体力測定を実施します。内容としては筋力・バランス・柔軟性などの13項目を測定します。身体機能の低下部分を見極め運動に繋がります。