

## 【サービス提供日時】

毎週月曜日～金曜日

午前と午後の2グループ

午前の部 9:00～12:00

午後の部 13:30～16:30

## 【定員】

各グループ10名

## 【送迎】

ご希望の方はご相談下さい。

※介護保険利用コースの方の送迎料は利用料金に含まれます。

※保険外（実費）コースの方は別途送迎料金が必要です。

※距離等によってはご希望に添えない場合もございます。

## 【利用料金】

別紙をご参照下さい。

## 【ご利用お手続き】

●介護保険利用コースの方は担当のケアマネジャーにご相談下さい。

●保険外（実費）コースの方は当施設に直接お問い合わせ下さい。



機能訓練センター

スマイルウォーク

機能訓練センター



# スマイルウォーク

“生涯自分の足で！”

自立した生活を続けていきたい

生活動作を改善したい、いつまでも外出を楽しみたい…

そんな思いを応援するために運動プログラムを提供する施設です。



お気軽にお問合せください

0879-82-0301

見学・体験  
随時受付中

〒761-4411 小豆島町安田甲136-6 TEL・FAX (0879) 82-0301

マルヨシセンター前、吉本弘文堂書店、もみほぐし・整体 スマイルハンド に併設

## 介護保険利用コース

### [対象：要介護、要支援認定者]

機能訓練に特化した半日（午前もしくは午後の約3時間）のデイサービスです。

食事や入浴はありませんが、「もっと体を動かしたい」「もっとしっかり歩けるようになりたい」という方には最適です。

ケアプランに沿って個別プログラムでトレーニングをおこないます。

専門スタッフが痛みの管理もおこないながらすすめますので安心して取り組んでいただけます。



## 保険外(実費)コース

### [対象：身体機能の維持向上のためにしっかりトレーニングしたい方]

身体状況や歩行状態をチェックし、痛みや体力に合わせて、改善に必要なトレーニングを個別に指導します。

定期的に体力測定も行いますので、普段は気づきにくい体の変化も確認できます。

週1回の定期的な運動機会を設けることで心身のリフレッシュもはかれます。



## 「スマイルウォークのこだわり」

### ■一人一人のニーズや体の状態に合わせて個別のプログラムを実施

- 1グループ10名以下の少人数制で、あなたのペースに合わせてスタッフがしっかりサポート
- 専門家が手技によって関節の動きや痛みを改善

### ■トレーニングマシンは安全な高齢者向けを導入

- マシントレーニングは軽い負荷でおこない、全身各部の神経と筋肉を活性化
- さまざまなマシンを組み合わせることで筋力や心肺機能を強化



### ■歩行状態をしっかりと分析し、改善に向けて最適なトレーニングを提案

## 「1日のスケジュール」

午前 の場合	8:30~	9:00~	9:20~	10:30~	11:45~	12:00~
	来所 (送迎)	健康 チェック	全員で 体操や エクサ サイズ	個別 トレー ニング ・マシ ントレ ーニン グ ・歩行 訓練 ・バラ ンス 訓練 ・スト レッ チ	整理 体操	退所 (送迎)
午後 の場合	13:00~	13:30~	13:50~	15:00~	16:15~	16:30~

休けいしながら無理なく楽しく実施します