

# アビリティは、進化する。

90歳であろうとも、トレーニングによって基礎体力は向上し、脳は活性化します。  
元気デザイン倶楽部では、自立支援および介護予防のためのプログラムが受けられます。

## Physical

### 【フィジカルトレーニング】

健康的な生活はそれを支える運動機能が大切です。リハビリテーションの現場から生まれたトレーニングマシンや有酸素運動などを組み合わせて、生活動作に必要な身体機能を効果的に鍛えます。また、ご自宅などでも気軽に取り組めるトレーニング方法を紹介します。



## Mental

### 【メンタルトレーニング】

脳波をアルファ波に導くことによって、いつまでも若々しく健康的な心でいられます。気分が晴れやかになり、自然治癒力や免疫力のアップなど人間本来の力を大きく引き出す効果も期待できます。リハビリ中の人にはリハビリ効果が一段と高まるといわれています。

## Relax

ドリンク＆雑誌を読みながらゆっくり休憩



相談室



静養室

## トリニティトレーニングとは

人間の行動を左右する心創りをベースとし、眼・脳・体のすべてに働きかけることによって、的確な視覚、クリアな脳、身軽な体を手に入れ、新たな自分を見つけることができます。トリニティトレーニングとは、元気に関するあらゆることにアプローチするトレーニングです。



歩行訓練



マシントレーニング



バランスボール

## Vision Brain

### 【ビジョン・脳活性】

人間は生活に必要な情報の80%以上を眼から取り入れています。取り入れた情報は瞬時に脳に伝えられ、危険を回避したり相応しい行動が取れるよう身体をコントロールしているのです。こうした機能を特別な方法で鍛えることで、反射神経や運動能力はもとより、脳の機能が高いレベルで維持（向上）されるのです。



視能訓練士による訓練



スープリームビジョン

### ●ご利用者様の声



元気デザイン倶楽部 笹沖  
PM利用 建部 有子 様

Machine 詳細は動画でCHECK!

### 油圧式トレーニングマシン



今ある筋力を最大限に引き出し、筋力低下を防ぐ。

### BWSTT／トレッドミル



体重免荷装置。回復期の方でも、早期に歩行訓練が可能。

### エアロバイク



有酸素運動が可能になり、体力の向上が期待できます。

### スープリームビジョン



反射反応力を鍛えて、転倒を予防する。

杖なしで歩けるようになり、外出が増えました。

過去に3度の脳梗塞を経験しています。元気デザイン倶楽部に通い始めて間もない頃は、杖を使って歩いていました。「歩行」や「家事」などの目標に添ったメニューをスタッフから提案して貰えるのも嬉しいですね。同じ境遇の方と楽しく話をしながらのリハビリはあつという間です。

メニューが豊富で飽きません！

病を発症して8年が経ちます。病の後遺症から右半身に麻痺が残っているため、自宅やデイサービスで積極的にリハビリを行っています。元気デザイン倶楽部では、自宅で出来ないマシントレーニングやビジョントレーニングなどをはじめ、沢山のメニューがあり、3時間半のトレーニングも飽きることなく取り組めています。

## 元気デザイン俱楽部では

健全で穏やかな心づくりと、眼・脳・身体の機能をバランスよく短時間集中して鍛えることによって、心身共に健康的で充実した毎日を送るお手伝いをさせていただきます。

### 午前の部（サービス提供時間：2時間）

**9:30** トレーニングスタート／バイタル

個人訓練メニュー



お一人おひとりの心身機能に合わせて、内容をご提案します。

- ・マシントレーニング
- ・静養、リラックス
- ・ストレッチ など

選べる集団メニュー

**9:40** αトレーニング（10分）

**9:50** 集団体操①（20分）

**10:10** 集団体操②（20分）

反射反応力（30分）

ビジョン+脳活性トレーニング

**11:00** ひと踏ん張りタイム（20分）  
(個別リハビリ)

**11:20** 嘔下体操

**11:30** 振り返り／退室

### 午後の部（サービス提供時間：3時間10分）

**13:00** トレーニングスタート／バイタル

個人訓練メニュー

選べる集団メニュー

お一人おひとりの心身機能に合わせて、内容をご提案します。

**13:00** バイタル／トレーニングスタート

**13:30** αトレーニング（10分）

**14:00** 集団体操①（30分）

**14:30** 集団体操②（30分）

**15:00** 言語訓練（30分）

**15:30** 反射反応力（30分）  
ビジョン+脳活性トレーニング

**16:00** 嘔下体操

**16:10** 振り返り／退室

### 【能力開発型短時間デイ】

元気デザイン俱楽部は『運動もしたいけど、自分の趣味などの時間も欲しい』『短時間で集中して、しっかりリハビリが行いたい』『筋力低下を予防して、楽しい生活を継続したい』と言われる方へ、短時間でのリハビリや自宅でも行える運動指導を行っています。

### ●ご利用内容

サービス提供時間	要支援の方	9:30～11:30
	要介護の方	13:00～16:10
ご利用者定員	AM：20名 + [短期集中] 3名 PM：18名	
定休日	月曜PM／土・日曜／年末年始(12/31～1/3)	

### ●ご利用料金

1日あたり	基本単位	ご利用料金計
短期集中	432 単位	約 432円

※週2回を12週間、又は24週間が限度となります。

※地域活動支援連携加算(1回のみ)が加算となります。

1ヶ月あたり	基本単位	運動器機能向上加算	事業所評価加算	ご利用料金計
要支援1	1,647 単位	225 単位	120 単位	約 1,992円
要支援2	3,377 単位	225 単位	120 単位	約 3,722円

1日あたり	基本単位	個別機能訓練加算I	個別機能訓練加算II	サービス提供体制加算II	ご利用料金計
要介護1	407 单位	46 单位	56 单位	6 单位	約 515円
要介護2	466 单位	46 单位	56 单位	6 单位	約 574円
要介護3	527 单位	46 单位	56 单位	6 单位	約 635円
要介護4	586 单位	46 单位	56 单位	6 单位	約 694円
要介護5	647 单位	46 单位	56 单位	6 单位	約 755円

※介護職員処遇改善加算I(所定単位数×5.9%)が加算となります。



●お問い合わせ先は――――――――――――――――――――――――――――――――

## 元気デザイン俱楽部 総社

〒719-1131 総社市中央6丁目2-108

TEL.0866-90-3388 FAX.0866-90-3389

<http://soushinkai.com>



# 元気デザイン俱楽部 総社

“心・眼・脳・体”

バランスのとれたトレーニングで  
健康な体・元気をデザインします!



# GENKI OPEN

あなたの未来に  
「できる」こと——



Powered by GENKI-DESIGN CLUB



健康増進  
介護予防  
機能回復

◎社会保障制度、その他保険サービスをご利用中の方は、ご利用の前にご相談ください。

# あなたの未来に、今「できる」こと—

自分次第で心は創れる。私たちは、その方の心に共感的な態度を創ることから始めます。  
ご利用者様がいくつになっても健康であり続けること、人生に喜びを感じられること—  
人は、心の状態次第で変わることができ、様々な可能性を秘めています。  
あなたは、今、未来にどんな希望をもっていらっしゃいますか?  
私たち「創心会元気デザイン俱楽部® 総社」が、あなたの未来をサポートします！

## アセスメント(身体評価)に基づいた個人プログラム



立ち上りや歩行、バランス能力をわずか30秒で高精度に測定できる最新の体組成測定システムと医療チームの双方から、最適なプログラムを提供いたします！

## 多職種が連携してサポート！



国家資格である理学療法士、看護師、介護福祉士など、各専門分野のスペシャリストが、あなたの目標達成をサポートいたします！

## 選べるオプションで快適トレーニング



初めての方でも安心・快適に継続したご利用をしていただくために、各種オプションサービスをご用意しております。

## Price list

### — 料金表 —

初回登録手数料 ..... ¥1,000

基本料金(月額) ..... ¥8,000

送迎(月額) ..... ¥2,000

オプション(1回あたり)

ホットパック(20分) ..... ¥800

個別指導ストレッチ ..... ¥800

Bocax2 体組成測定 ..... ¥1,000

※料金には消費税が含まれておりません。

※初回登録手数料にはBocax2による体組成測定料金が含まれています。

※ご利用料金は前払い制です。利用開始月は当月分に加え、翌月の基本料金を現金にてお支払いいただくようになります。

※ご利用いただいたオプション料金に関しては、次月の銀行引落の際にお支払いいただくようになります。

※銀行引落は手続き上、翌月からのご利用になります。【毎月20日締め、27日引落】

入会(初月)	2ヶ月目	3ヶ月目	4ヶ月目
初回手数料			
+ 基本料金(初月+2ヶ月目分)	基本料金(3ヶ月目分)	基本料金(4ヶ月目分)	
	+ 初月利用オプション料金	+ 前月利用オプション料金	
現金払		銀行引落(毎月27日)	

月曜日 ▶ 14:00 – 16:00

※年末年始(12月31日～1月3日)は休業させていただきます。



GENKI DESIGN CLUB  
創心会元気デザイン俱楽部® 総社  
(総社市中央 6 丁目 2-108)

0866-90-3388