

ステップリハビリ・高輪

機能訓練中心の一日型デイサービスです
身体的自立支援に力を入れており自重トレーニングを主に行います

“自分の事は自分で”

当たり前なのですが実は意外と難しかったりするもの・・・

「しっかり歩きたい」「買い物に行きたい」「身の回りのことは自分で」…等「～したい」という希望を達成できるように一緒に頑張ってみませんか？

いつまでも自分の事は自分で行い、自宅で自立した生活を続ける為のお手伝いをさせていただきます。

“1日の流れ”

- 10:00 ご到着・バイタルチェック
- 10:30 準備体操
- 10:40 機能訓練・マッサージ
※ 座位でボールやタオルを使った体操が中心です



“こんな方にオススメ”

いつまでも元気でいたい
日常生活動作に不安がある
最近体を動かしていない
社会交流の場を増やしたい
長く歩けるようになりたい



- 12:00 昼食・休憩・趣味活動等
- 15:00 機能訓練・マッサージ
※ 平行棒を使用した立位の運動が中心です

“マッサージの効果”

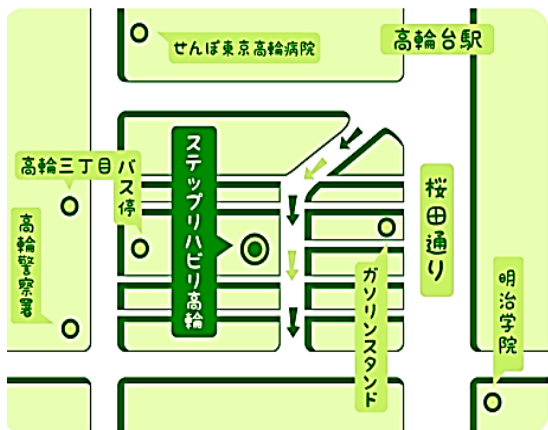
血流やリンパの流れを改善
筋肉のストレッチ効果
痛みをやわらげ軽減させる
リラックス効果
自律神経のバランスを整える
様々な効果が期待できます

- 16:15 ティータイム
- 17:00 整理体操
- 17:10 順次ご出発



ご見学について

随時お受け致しますので
送迎・お時間等ご相談下さい



※昼食代として別途500円頂きます。
※入浴サービスは行っておりません。
※マッサージはご希望のご利用者様全てに
お一人様10分程度行います。
※機能訓練、マッサージ等は
柔道整復師や鍼灸マッサージ師等の
有資格者が行います。

サービス提供時間： 7時間以上8時間未満
営業日・時間： 月曜～金曜 10:00～17:10
休日： 土曜日曜・年末年始（12/30～1/3）
※祝日は営業しております



事業所番号 1370303255

お問い合わせはお気軽にどうぞ

☎ 03-5449-2930

株式会社すばる 〒108-0074 東京都港区高輪3-6-23 エステート高輪101

FAX 03-5449-2932

昼食のご紹介



お食事はほぼ手作りで提供しています。

ティータイムのご紹介



スイーツは和菓子の時もあります。

