

せいわ

正和クラブ 駒沢公園



これからも
歩き続けられる
力をつける

ご利用にあたって

ご利用までの
手順

- 1 当施設に直接ご連絡いただくか、担当のケアマネージャー様にご相談ください
- 2 ご見学
- 3 ご利用の手続きをいたします

定員 午前・午後 各20名

ご料金と時間

要支援 要介護	単位	自己負担額 (1割)	自己負担額 (2割)	介護職員処遇 改善加算 I
要支援1	1ヶ月	1,795円	3,590円	総単位数に 5.9%を 掛けた数値
要支援2	1ヶ月	3,680円	7,360円	
要介護1	1回	414円	828円	
要介護2	1回	475円	950円	
要介護3	1回	537円	1,074円	
要介護4	1回	597円	1,194円	
要介護5	1回	659円	1,318円	

※飲食代として別途100円頂きます。

営業日 月曜日～土曜日

時間 午前9:15～12:30 / 午後13:30～16:45

送迎範囲

- 世田谷区
深沢1～8丁目、駒沢4～5丁目、中町2～5丁目、用賀1丁目、
等々力2～8丁目、新町1丁目、奥沢6～8丁目、尾山台3丁目
- 目黒区
八雲1～5丁目、自由が丘3丁目、柿の木坂1～3丁目



ご高齢者の健康をサポートする



せいわ
正和クラブ駒沢公園

TEL 03-5752-0651 事業所番号 1371209980

住所 東京都世田谷区深沢2-19-5 (駒沢公園南側)

※駐車場は近隣のコインパーキングをご利用ください。

姉妹施設 正和クラブ深沢 03-5758-6512 世田谷区深沢4-9-3
正和クラブ千束 03-6425-2556 大田区南千束1-7-14

ケアマネジャーの方へ

「歩くのが不安」「ふらついてしまう」という方にお勧めの施設です。歩く為に必要な筋力の向上や日常生活で、スムーズな移動ができるようなプログラムをご用意しています。

施設区分

通常規模型通所介護

提供時間

3時間以上5時間未満

単位数

【介護】要介護1:380、要介護2:436、要介護3:493、
要介護4:548、要介護5:605
【予防】要支援1:1,647、要支援2:3,377

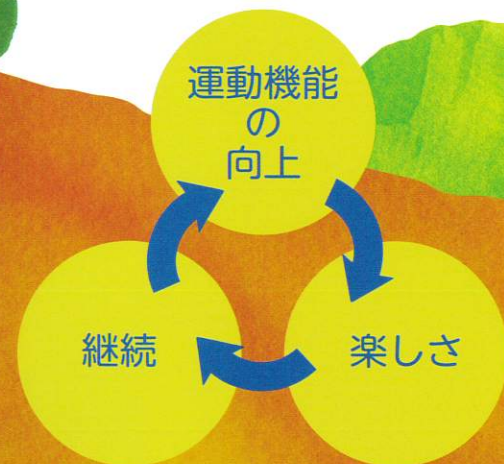
※平成29年4月現在

ご挨拶

正和クラブ駒沢公園は、平成23年に「高齢者のためのフィットネスクラブ」というコンセプトで設立されました。

当施設の運動プログラムは楽しみながら参加できるように構成され、「楽しいから継続できる」、「継続できるから効果が出る」、「効果が出るから楽しい」、といったサイクルがここにはあります。

施設長 石橋 雅也



楽しく運動して健康寿命を伸ばそう！

プログラムの概要

年齢を重ねても「やりたいこと」をやり続けていくには、「歩行力の維持・向上」と「認知症を予防する」ことが必要との考えの下、その考えに合ったプログラムをご提供しております。

認知症予防プログラム

これからも住み慣れたご自宅で安心・安全に生活していくためには、認知症を予防していくことが重要です。そこで、当施設ではご参加の皆様にご認知症予防プログラム「ブレインエクササイズ」を提供しております。

ブレインエクササイズとは？

軽運動と並行して数字の読み上げを行なうなど、身体と脳にバランスよく適度な「ストレス」を与える認知症予防に効果的なオリジナルプログラムです。

- ブレインエクササイズ
- エピソード記憶トレーニング
- ファイブ・コグ など



プログラムの流れ▶▶▶



W-up ストレッチ

日常生活では弛緩しにくい、首・肩まわりなどをほぐし、肩凝りや腰痛の軽減につなげます。



サツウいきいき体操

柔軟性・持久力・バランス能力・機能的移動能力の4つの要素を向上させる体操です。



マシントレーニング

関節可動域を広げ、体の動きをスムーズに。体幹や下肢筋力を鍛え、歩行力の向上を目指します。

歩行力の維持・向上プログラム



歩行は単に下肢筋力を鍛えればよいということではなく、体幹の筋肉や歩行時の姿勢、バランス感覚、重心移動などの要素が重なった複合的な動作です。当施設では、それら一つひとつに焦点を当てた運動プログラムを提供しております。安定した歩行の継続を支援し、安心・安全な日常生活の実現に貢献いたします。

●基礎体操

体幹トレーニング バランストレーニング
骨盤体操 有酸素運動

●転倒予防体操

●歩行力強化体操

●バランス力強化体操

●ポールウォーキング※季節限定 など



サツウいきいき体操

柔軟性・持久力・バランス能力・機能的移動能力の4つの要素を向上させる体操を行います。



ご見学随時
受付中！

見学をご希望の方は
お電話にて日程を
予約してください。