

一日の流れ

午前の部	午後の部	
		送迎(車椅子車両もご用意)時間帯はご利用者様によって異なります。
9:00	13:00	健康チェック(看護師による体温・血圧測定)
9:30	13:30	準備運動、集団運動 ティータイム、個別訓練、マッサージ
11:45	15:45	口腔機能向上体操 お口やその周囲の筋肉のトレーニング。噛む、飲み込む、笑うなどのお口の働きの維持向上を目指します。
12:15	16:15	送迎(ご自宅までお送りします)

ご利用料金

要介護(1回)				
要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
370円	423円	479円	533円	588円

現行型デイサービス	
要支援1・更新者	要支援2
1,798円/月 <small>市町村によって異なる場合がございます</small>	週1回程度 1,811円/月 週2回程度 3,621円/月

生きがい型デイサービス	
要支援1・2, 更新者, 事業対象者	要支援2のみ
週1回程度	週2回程度
305円/回(月4回まで) 1,318円/月(月5回以上)	305円/回(月8回まで) 2,702円/月(月9回以上)

第一号通所事業 ■基本部分/通常規模型通所介護

- 生きがい型デイサービスのご利用者様でリラクゼーションをご希望の方は1,100円(税込)にて申し受けます。
- 昼食をご希望のご利用者様は440円(税込)～を申し受けます。
- 共生型生活介護の指定も受けております。
- 有料スイーツをご希望のご利用者様は330円(税込)を申し受けます。
- 感染症対策の為、ご利用者様や来館者様に手指消毒のご協力をお願いしております。また、館内・送迎車内の消毒、清掃、換気を徹底して実施しております。

要介護加算			
個別機能訓練加算Ⅰ口	76円/回	入浴介助加算(Ⅰ)	40円/回
個別機能訓練加算Ⅱ	20円/月	ADL維持等加算(Ⅰ)	30円/月
口腔機能向上加算(Ⅱ)月二回算定	160円/回	サービス提供体制強化加算(Ⅱ)	18円/回
生活機能向上連携加算(Ⅱ)	100円/月※1 200円/月※2	科学的介護推進体制加算	40円/月

※1 個別機能訓練加算あり ※2 個別機能訓練加算なし

現行型デイサービス加算			
口腔機能向上加算(Ⅱ)	160円/月	生活機能向上連携加算(Ⅱ)	200円/月
サービス提供体制強化加算(Ⅱ)	〈支援1〉 72円/月 〈支援2〉 144円/月	週1回型	72円/月
		週2回型	144円/月

生きがい型デイサービス加算	
特定地域加算 お客様の居住地域によって利用毎に算定させていただきます。	10円/回

介護職員処遇改善加算(Ⅰ) ※1	利用料金の5.9%の額
介護職員等特定処遇改善加算(Ⅰ) ※1	利用料金の1.2%の額
介護職員等ベースアップ等支援加算 ※1	利用料金の1.1%の額
介護職員等処遇改善加算(Ⅰ) ※2	利用料金の9.2%の額

※1 令和6年5月31日までの算定 ※2 令和6年6月1日より算定

お持ちいただくもの

- ご利用料金 ●お薬(必要な方) ●汗拭きタオル等
- 連絡帳(施設にて配布) ●上履き

介護保険事業所番号 0270203680

デイサービスセンター  
ひなたスマイルパーク

- 営業時間/8:30~17:00
- サービス提供時間/【午前】9:00~12:15【午後】13:00~16:15
- 休館日/1月1日(元日)のみ
- 定員数/1単位50名

デイサービスは2階です。エレベーターをご利用ください。

〒036-8062 弘前市大字青山二丁目1番地2

TEL(0172)88-6502

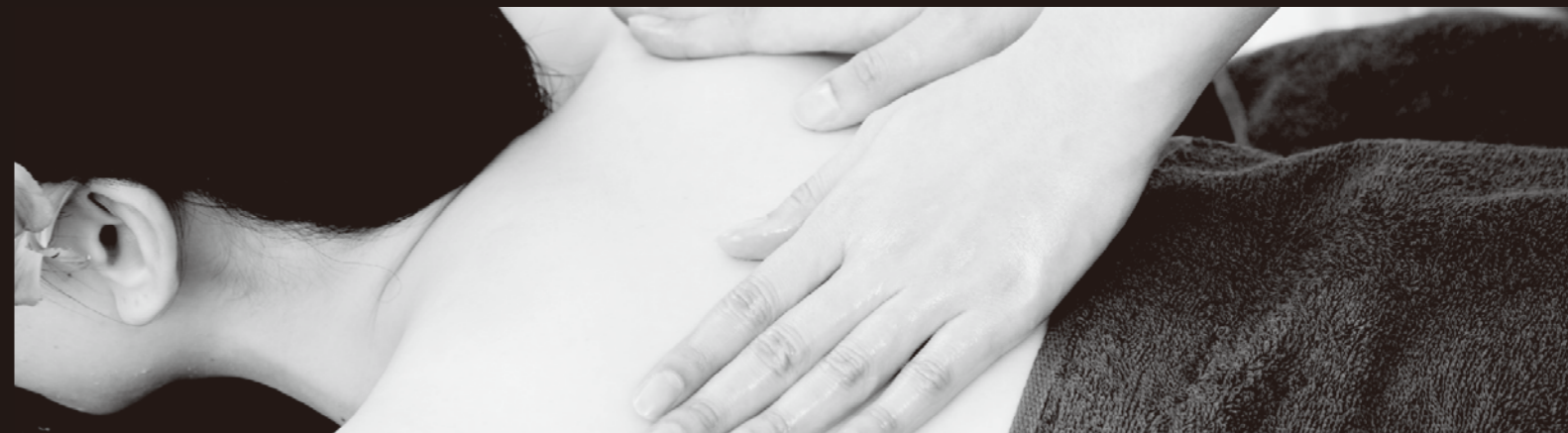
FAX(0172)88-6503



見学,体験  
受付中



Instagram



運動特化型デイサービス

体に"効かせる"選択制メニュー

午前・午後の短時間集中型

人生100年時代のカラダづくり

65歳からのフィットネス



おすすめ!

# 短時間で効果的 PT監修の運動メニュー フィットネス感覚のデイサービス



やった人しかわからない  
秘訣があります

## こんな方にオススメ!

- ✓ 体を動かしたいけどきっかけがない
- ✓ スポーツジムに行きたいけど迷っている
- ✓ 運動はしているがなかなか成果が出ない
- ✓ いくつになっても自分の足で歩きたい
- ✓ 運動とマッサージを一緒に受けたい
- ✓ 色んな運動をしてきたがどれも長続きしない
- ✓ デイサービスで長時間過ごすことが苦手
- ✓ 同世代の人と話す機会が少なくなった

- 特徴① 機能訓練士によるプライベートに配慮した個別指導を実現!
- 特徴② 理学療法士監修の体に"効かせる"運動メニュー!
- 特徴③ 短時間集中! 短いからこそ継続できます!
- 特徴④ やりたい運動を選択することができる、あなただけのデイサービス!

## ワンランク上のマッサージ



- ・気持ちいいを最優先します。
- ・揉みかたの強弱や、特定の部分を希望可能です。



**ヨガの要素を取り入れて  
体をコントロール**

ポーズをとることにより適度な筋肉、柔軟性を得ることができ、心と体のバランスがよくなります。深い呼吸とポーズで安眠効果、冷え性・むくみ解消姿勢改善、リラックス等、様々な効果が期待できます。



**個別指導で効果的に**

お客様のお体やその日の体調に合わせて職員が個別指導を実施。目標に合わせたトレーニングメニューを選び、一緒に頑張っていきます。



**転倒予防に公園で歩行訓練!**

歩いてすぐの場所にある宮園公園の遊歩道で歩行訓練を行います。万歩計を用意し、自分が歩いた歩数を確認できます。外を歩きたいけど不安な方、室内の運動だけでは満足できない方等、外の空気を吸いながら転倒予防をしましょう。



**バランスディスク**

バランスディスクを使った約20分間の運動プログラムです。体を支える体幹の部分を鍛えます。筋力とバランス力を同時に鍛えることで体幹が安定し転倒予防の効果があります。



**エアロビクスで楽しく有酸素運動**

リズムカルな音楽に乗って色々なステップを踏む有酸素運動を楽しく仲間と行います。運動不足解消はもちろん、ウエストのくびれや脂肪燃焼によるダイエット効果も期待できます。立ったまま行うことが難しい方でも椅子に座って手足を動かしたり、休みながら行うことができます。



**贅沢な空間で  
くつろぎのひと時**

ホテルをイメージしたラウンジ。ご利用者様同士の交流の場として活用できます。高級ソファにてゆっくり過ごし、ストレス解消や気分転換ができます。



**充実したトレーニングメニュー**

筋力の向上や筋肉の柔軟性を高め転倒防止や機能維持等、日常生活で怪我のしにくい体作りを目指します。ご利用者様一人ひとりからヒアリングを実施。それぞれが持つ悩みや目標に合わせたトレーニングを行います。



**こだわりのオリジナル  
ブレンドコーヒーをご提供**

高級豆使用のひなたオリジナルブレンドコーヒーをご提供致します。月ごとに季節に合った特別なスイーツをご用意致します。運動で頑張ったご褒美として甘いものを食べてプチ贅沢を満喫いただけます。