

ロコモ、メタボ、認知症予防に特化したミニデイサービスです！

医療法人社団 淳英会

元気UPテラス おゆみの

●対象

千葉市在住で**要支援1**または
要支援2の認定を受けている方

- ・ロコモ、メタボ、認知症予防に興味のある方
- ・他のデイケア、デイサービスに抵抗のある方



●コース

火曜日・金曜日

午前コース 9:00～12:10 9:30～12:40

午後コース 13:40～16:50

14:10～16:20（短時間）

※短時間コースは**近隣にお住まいの方**もしくは
送迎が不要な方のみの受け入れとなります。

●サービス内容



マシーントレーニング

脳トレと運動を同時に行う
コグニバイクや、負荷量を
自動調整出来る機械を
使用しています！



シニアリーダー体操

転倒&認知機能低下を防ぐ
ことを目的とした体操です！
千葉市内の公民館、自治会
館など200箇所以上で行われ
ています。

余暇活動・イベント (3時間コースのみ)

スマホ教室、音楽鑑賞会
ポッチャ、卓球等、様々な
取り組みを行っています！

●測定会(年2回実施しています)

身体機能評価

日常生活に必要な身体機能の評価を実施します!



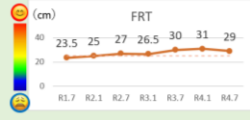
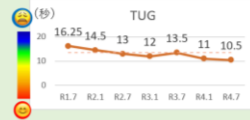
栄養評価

食生活についてアンケートを用いて評価を行います!

地域生活評価

人との繋がりや生活範囲、動作に対する自信等、いきいきとした生活が送れているか評価します!

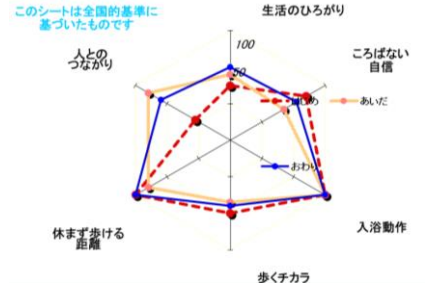
歩行・バランステスト(二本杖歩行)



ロコモ度テスト



栄養評価



総合的な評価をもとに、一人ひとりに合わせたプログラムを設定します!!

●スケジュール

午前	午後	内容
9:00	13:40	サービス利用開始
9:05	13:45	血圧・体温チェック、ティータイム
9:30	14:10	個別・集団プログラム
11:00	15:30	レクリエーション
11:30	16:00	血圧チェック、ティータイム
12:10	16:50	サービス利用終了

※2時間コースはバイタル測定と体操・マシン運動のみ

●基本料

		1割負担	2割負担	3割負担	ご利用目安
3時間	要支援1	408円	816円	1,224円	5回/月まで
	要支援2				10回/月まで
2時間	要支援1	286円	571円	856円	5回/月まで
	要支援2				10回/月まで
送迎減算(片道)		51円	101円	151円	

※記載は1回あたりの利用金額

●場所

おゆみの中央病院附属在宅クリニック 2階
千葉市緑区大金沢町364番地1



おゆみの中央病院
附属在宅クリニック

医療法人社団 淳英会 元気UPテラスおゆみの
お問い合わせ電話：043-293-1501 (営業日)
080-9276-8695(営業日以外)
担当:和田