

“京都初”

2021年8月2日(月)
近商ストア2階に
NEW OPEN!

体操×モールウォーキングで 心も体も元気に♪

リハビリしながら お買い物できる通所介 護

介護保険でのご利用対象：
要支援1・2、事業対象者

介護保険外（自費）での
ご利用も可能です！！

姿勢改善・体の動きが
良くなるポール体操を体験！

■ポール体操

ウォーキング用の杖を使用したオリジナル
の体操により体の柔軟性を高めることで、
日常生活での動きがスムーズになります。

■ウォーキング&お買い物

お店のなかをひかりサロン専用の楽々カート
で歩きながらお買い物をし、物の選別や金銭
の支払いなどにより脳の働きを高めること
で、認知症予防の効果が期待できます。



ひかりサロン 安心プラス向島で楽しい充実ライフを

筋力アップ体操

「転倒しにくく、しっかり歩ける身体づくり」を
目的とした専用ノルディックポールを使う体操です。
柔軟性・筋力・バランス能力などを集中的に高め、
座る・立つ・歩くなどの日常生活に大切な動作の
向上に効果があります。

生活リハビリ

開放的な店内を体と頭を働かせ「物を選ぶ」「人と
会話する」など生活の動きの中でリハビリを提供し
ています。店内を歩くことで、ウォーキング効果も
期待できます。お迎え付きだから車が無い方も便利
に利用できます。

リハビリしながらお買い物できる通所介護 ひかりサロン 安心プラス向島

月曜日～金曜日

営業時間

午前 09:00～12:00

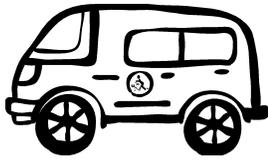
午後 13:30～16:30

TEL:075-605-3380

FAX:075-605-3387

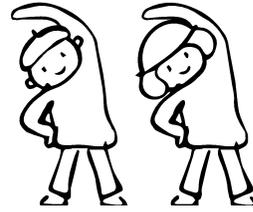
(介護保険事業所番号 26A0901205)

1. 行く



ひかりサロンまでスタッフが安全に送迎。たくさんの運動とショッピングをお楽しみください。

2. 動く



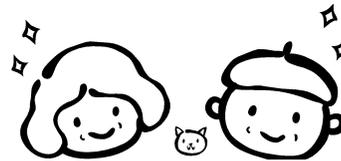
ポールを使ったひかりサロンのオリジナル健康体操やたくさんの笑いを生むレクリエーション。体の調子に合わせて行います。

3. 買う・歩く



広いショッピングセンターの店内で、楽しくお買い物。普段は歩かない長い距離を、いつの間にか歩いてウォーキングにもなります。

4. 帰る



ひかりサロンで心も体も元気に。買った品物と共にご自宅へ安全にお送りいたします。

※ご利用料金の目安... 保険適用には介護認定が必要になります。1割負担の場合の料金目安です。

要支援1・要支援2

事業対象者：週1回のご利用で... 2,047円/月

要支援2 : 週2回のご利用で... 3,896円/月

※介護保険外（実費）週1回のご利用... 20,470円/月

※介護保険外（実費）週2回のご利用... 38,960円/月

サービス概

ご利用可能な方

総合事業対象者及び要支援1・2認定者

対象地域

京都市伏見区・宇治市

（醍醐管内および桂川以西、名神高速道路以北を除く、槇島学区域）

伏見区内で対象地域以外の方でも一度ご相談ください。

※サービス利用時のお買い物費用は別途自己負担

（介護保険事業所番号 26A0901205）

この事業は要介護状態にならず、今の生活を継続する事を目的とした事業です。我々、スタッフが健康づくりのお手伝いをいたします。

ご利用の相談・お申込みは

ひかりサロン 安心プラス向島

京都市伏見区向島四ツ谷池14-30

近商ストア向島 2階

TEL:075-605-3380

FAX:075-605-3387

担当：岡野・m

～見学・体験希望も大歓迎です！～お気軽にお問い合わせください。