

# <城西>

生活  
支援型

## ご本人が望む住まいでの 生活継続を支援します



### 知恩報徳

「人は恩の海に住む。恩を知り、これに報謝して初めて人としての価値が存在するでもあります。高齢者が明るく、豊かな生活が送られるよう、その恩に感謝し、社会に貢献すること。これが、社会福祉法人中江報徳園「ひまわり園」発足の原点です。昭和43年4月社会福祉法人立特別養護老人ホームとしてスタートしました。

有資格者であるヘルパー(介護福祉士6割以上)が各家庭を訪問し、生活支援を行っています。「ありがとう」の言葉を励みに、まごころ込めて365日大きな安心をお届けします。緊急の場合は24時間対応します。

ヘルパーステーションひまわり園		HP	○														
電話	295-0796	FAX	295-0838														
電話受付時間	8:30~17:30	休業日	なし														
所在地	890-0008 伊敷5丁目4番17号																
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北	鴨池南	城西	武・田上	谷山北	谷山中央	谷山南	伊敷台	西伊敷	吉野	桜島	吉田	郡山	松元	喜入
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
介護保険外の対応の可否								×									

生活  
支援型

## 笑顔の絶えない事業所 を目指しています



ご本人に関わる掃除や洗濯、買い物代行等日常生活を営むうえで困難な部分のサービスを提供し、自立した生活が維持していけるように支援をいたします。「ありがとう」が私たちの励みです。《私たちは質向上のため、勉強会やカンファレンス・研修会に参加し、スキルアップや自己研鑽に努めています。》

城山苑ホームヘルプサービス		HP	○														
電話	226-7732	FAX	219-6037														
電話受付時間	8:30~17:30	休業日	12/31~1/3														
所在地	892-0854 長田町32番1号																
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北	鴨池南	城西	武・田上	谷山北	谷山中央	谷山南	伊敷台	西伊敷	吉野	桜島	吉田	郡山	松元	喜入
	○	○			○					○	○						
介護保険外の対応の可否								×									

生活  
支援型

## 爽やかな風のように 凜とした気持ちで



私たち風凜は、介護を提供するだけの事業所ではありません。一人一人が幸せに暮らせるように、人に対して気持ちよく、人に対して凜として接し皆さんと一緒に考えられる事業所を目指しています。

ヘルパーステーション 風凜		HP	×														
電話	296-1572	FAX	296-1573														
電話受付時間	9:00~18:00	休業日	年中無休														
所在地	890-0054 荒田2-22-10																
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北	鴨池南	城西	武・田上	谷山北	谷山中央	谷山南	伊敷台	西伊敷	吉野	桜島	吉田	郡山	松元	喜入
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
介護保険外の対応の可否								○									

生活  
支援型

## 荒田八幡神宮うら お気軽にご相談ください!



介護保険の事業所で平成16年に開所いたしました。ケアハウスの建物内にあり、居宅介護支援事業所も併設しておりますので、何事も安心してご相談頂けます。連絡体制は、365日、スタッフは全員介護の有資格者です。皆様方の住み慣れたご自宅でのお暮らしを心をこめてサポートいたします。

ヘルパーステーション クレール下荒田		HP	○														
電話	255-5538	FAX	263-8553														
電話受付時間	9:00~17:00	休業日	なし														
所在地	890-0056 下荒田2丁目7番2号																
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北	鴨池南	城西	武・田上	谷山北	谷山中央	谷山南	伊敷台	西伊敷	吉野	桜島	吉田	郡山	松元	喜入
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
介護保険外の対応の可否								×									

# <城西>

生活  
支援型

## あなたの残存能力を活かした自立のお手伝い



自立支援に力を入れており、生活の中で利用者様個々の残存能力を活かしながら支援します。掃除や洗濯、料理など手助けがあれば自立した生活が送れるといった要望に介護保険事業に長年携わったノウハウを生かして質の高いサービスでお応えします。

生協ヘルプーステーション・鹿児島北		HP	○														
電話	250-3273	FAX	285-6032														
電話受付時間	9:00~17:00	休業日	日曜・祝日														
所在地	890-0064 鴨池新町5番8号 生協会館3階																
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北	鴨池南	城西	武・田上	谷山北	谷山中央	谷山南	伊敷台	西伊敷	吉野	桜島	吉田	郡山	松元	喜入
	○	○	○	○	○	○					○						
介護保険外の対応の可否								○									

生活  
支援型

## ご自宅での生活をサポートします



豊富な経験を持ったホームヘルパーが、ご自宅に訪問して、安心して暮らせるようお手伝いいたします。また、介護保険外サービスの提供も行います。お気軽にお問い合わせください。

とそ清風園訪問介護事業所		HP	○														
電話	286-6661	FAX	251-1166														
電話受付時間	8:00~17:30	休業日	なし														
所在地	890-0036 田上台1丁目43-1																
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北	鴨池南	城西	武・田上	谷山北	谷山中央	谷山南	伊敷台	西伊敷	吉野	桜島	吉田	郡山	松元	喜入
	○		○	○	○	○											
介護保険外の対応の可否								○									

生活  
支援型

## まごころ安心お届けいたします



地域にお住まいの高齢者等の日常生活における困りごとを解決し住み慣れた地域の中で「生きがい」を感じながら暮らしていけるようサポートするサービス提供を行っております。また従事会員は地域にお住まいの60歳以上の方が登録し豊富な経験や技能を活かして地域を支えています。また100円でゴミだしや500円で電球交換等ちょっとしたお困りごとの手助けワンコインサービスを行っており連携を図りながらサービスを行っております。

公益社団法人 鹿児島市シルバー人材センター		HP	○														
電話	252-4661	FAX	258-7554														
電話受付時間	8:30~17:15	休業日	土・日・祝日														
所在地	890-0061 天保山町1番1号																
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北	鴨池南	城西	武・田上	谷山北	谷山中央	谷山南	伊敷台	西伊敷	吉野	桜島	吉田	郡山	松元	喜入
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
介護保険外の対応の可否								○									

生活  
支援型

## 笑顔とやすらぎ 共にはぐくむ



自宅において私たちヘルパーが訪問し、日常生活上のお世話をを行うサービスです。研修等を活用し職員の自己研鑽に努め、より真心のこもったサービスを提供しています。

ヘルプーステーションじゅらく		HP	×														
電話	814-3737	FAX	814-3738														
電話受付時間	8:30~17:30	休業日	1/1~2														
所在地	890-0047 常盤1丁目24番39号																
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北	鴨池南	城西	武・田上	谷山北	谷山中央	谷山南	伊敷台	西伊敷	吉野	桜島	吉田	郡山	松元	喜入
			○	○	○	○											
介護保険外の対応の可否								○									

# <城西>

ミニ  
デイ型

## ほっと一息 にっこり笑顔 思い出話に花咲かす



『ほっと一息、ニッコリ笑顔、思い出話に花咲かす』  
人のあたたかさ、思いやり、やすらぎのある和やかな雰囲気の中、各種サービスを提供いたします。食事や温泉、リラクゼーション、趣味活動など楽しいひと時を過ごしていただくことができます。

くすの木デイサービスセンター		HP	○
電話	245-4321	FAX	238-0347
電話受付時間	8:30~17:30	休業日	日曜日
所在地	891-1205 犬迫町7771番地		
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北
	○		
		鴨池南	城西
		○	○
		武・田上	谷山北
		谷山中央	谷山南
			○
		伊敷台	西伊敷
			○
		吉野	桜島
		吉田	郡山
			○
		松元	喜入
			○
利用定員	8人	入浴の提供	○
		食事の提供	○
サービス提供時間	9:30~13:00		
活動メニュー	入浴・機能訓練1.5時間→交流0.5時間→食事1時間→休憩・趣味活動0.5時間		

ミニ  
デイ型

## 体操とレクレーションで いつまでも元気に！！



毎日13時~15時30分の2.5時間 日曜日と祝日も実施しています。  
(ただし、年末年始の休みあり)  
送迎つきです。活動の内容はリハビリとレクレーションになります。  
リハビリ…小さな集団で作業療法士ほか機能訓練指導員により、ポールやセラバンドを使用したり、平行棒歩行訓練や滑車運動のほか電気療法等  
レクレーション…作業レク・園芸レク・運動レク・料理レク・脳活性化活動等

デイサービスセンターひまわり園		HP	○
電話	238-5741	FAX	050-3101-4252
電話受付時間	8:30~17:30	休業日	12/31~1/2
所在地	891-1205 犬迫町5407番地2		
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北
	○		
		鴨池南	城西
			○
		武・田上	谷山北
			○
		谷山中央	谷山南
		伊敷台	西伊敷
			○
		吉野	桜島
		吉田	郡山
			○
		松元	喜入
利用定員	20人	入浴の提供	×
		食事の提供	×
サービス提供時間	13:00~15:30		
活動メニュー	機能訓練0.5時間→レクレーション・交流1.5時間→機能訓練0.5時間		

ミニ  
デイ型

## 元気の種、笑顔の種を 飛ばします



自宅でも継続してできる事が最大の魅力と考えた筋力増強プログラム。3ヶ月毎に体力測定を行うことで自身の体力を知る事が出来ます。運動でかいた汗はすぐにお風呂で流して頂き、その後は管理栄養士による献立で旬の食材を取り入れた食事をお楽しみいただけます。その他、脳トレ、コグニサイズ等、楽しく取り組める認知症予防プログラムや膝痛、腰痛等の疼痛緩和を考えたストレッチなども進めています。

デイサービスセンターたんぼぼ		HP	○
電話	294-0234	FAX	294-0232
電話受付時間	8:15~17:15	休業日	なし
所在地	892-0873 下田町353		
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北
		○	
		鴨池南	城西
			○
		武・田上	谷山北
		谷山中央	谷山南
			○
		伊敷台	西伊敷
			○
		吉野	桜島
		吉田	郡山
			○
		松元	喜入
利用定員	12人	入浴の提供	○
		食事の提供	○
サービス提供時間	9:15~12:30		
活動メニュー	バイタルチェック→運動1時間→入浴・脳トレ1時間→食事		

ミニ  
デイ型

## 楽しみ・生きがい作りを 一緒に見つけましょう。



ご自宅で充実した生活が送れるように、自宅でも出来る機能訓練を提供し趣味活動(手芸・園芸・習字等)に取り組み「楽しみ」や「生きがい」を見つけて頂けるお手伝いを行っております。「温泉」や「食事」もご利用の皆様にご好評いただいております。  
是非、1度見学(御食事代500円)されてみませんか!(^-^)

城山苑デイサービスセンター		HP	○
電話	219-6032	FAX	219-6031
電話受付時間	8:30~17:30	休業日	日曜日・1/1
所在地	892-0854 長田町32番1号		
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北
	○	○	○
		鴨池南	城西
			○
		武・田上	谷山北
			○
		谷山中央	谷山南
		伊敷台	西伊敷
			○
		吉野	桜島
		吉田	郡山
			○
		松元	喜入
利用定員	15名	入浴の提供	○
		食事の提供	○
サービス提供時間	9:45~13:00		
活動メニュー	入浴・運動・趣味活動(手芸・園芸・習字等)選択して頂けます。活動終了後→食事1時間		

# <城西>

ミニ  
デイ型

## 地域の絆を深め、社会参加をサポートします



活動メニューとして、ヨガや調理、外出などを行うことで、心身の健康を保ち、自助力を高めることで、自立生活の継続をサポートします。  
また、利用者様同士のコミュニティの自立性を重んじ、利他の精神を生かした社会参加及び、地域貢献を目標にしていきます。

濟生会ヘルスサポートセンター 武岡		HP	×
電話	283-6880	FAX	283-6872
電話受付時間	8:30~17:15	休業日	祝日
所在地	890-0022 小野町2427番地2		
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北
	鴨池南	城西	武・田上
利用定員	25人	入浴の提供	×
		食事の提供	×
サービス提供時間	9:15~12:15 ①月木コース ②火金コース		
活動メニュー	健康チェック25分→活動①45分→喫茶、休憩40分→活動②45分→健康チェック25分 ※活動:ヨガ、アロマセラピー、調理、園芸、音楽...		

ミニ  
デイ型

## ご利用者も職員も幸せに!



デイサービスひだまりは、少人数で利用者一人ひとりに合った支援を心掛け、レクリエーション・趣味活動・行事の充実、通所介護での一日を生活の一部としてとらえて頂けるような援助を行っていきます。また、機械浴槽の為、安心・安全に入浴が出来ます。

デイサービス ひだまり		HP	×
電話	248-7797	FAX	248-7797
電話受付時間	9:00~17:00	休業日	日、12/30~1/3
所在地	891-1202 西伊敷6丁目10-4		
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北
	鴨池南	城西	武・田上
利用定員	15人	入浴の提供	○
		食事の提供	○
サービス提供時間	10:00~13:00		
活動メニュー	入浴・機能訓練1.5時間→食事1時間→交流0.5時間		

ミニ  
デイ型

## 笑顔あふれる空間で その人らしく生き生きと



ご利用者がその人らしい生き生きとした生活を取り戻し、前向きに生きることのできる心も体も元気になってもらうことを実現するために、私たちは生活運動型デイサービスを提案します。

デイサービス昭和クラブ		HP	○
電話	252-5625	FAX	252-5626
電話受付時間	9:00~17:00	休業日	日曜日
所在地	890-0051 高麗町27-19		
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北
	鴨池南	城西	武・田上
利用定員	17人	入浴の提供	○
		食事の提供	○
サービス提供時間	9:30~12:30 13:30~16:30		
活動メニュー	入浴・機能訓練1.5時間→食事1時間→交流0.5時間		

ミニ  
デイ型

## ふわふわあったか とそ清風園デイサービス!



桜島を展望できる閑静な高台にあり、四季折々のお食事や天然温泉が楽しめます。同世代の仲間と交流したい、安心して温泉入浴がしたい等利用される目的は様々です。また、皆さん優しく、楽しい方ばかりで、アットホームな雰囲気です。

とそ清風園デイサービスセンター		HP	○
電話	286-6364	FAX	251-1166
電話受付時間	8:00~17:30	休業日	日曜日、12/31~1/3
所在地	890-0036 田上台1丁目43-1		
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北
	鴨池南	城西	武・田上
利用定員	40人	入浴の提供	○
		食事の提供	○
サービス提供時間	10:00~13:00		
活動メニュー	バイタルチェック・健康相談・水分補給・入浴1.5時間→食事・静養1時間		

# <城西>

ミニ  
デイ型

## 楽しい体操とおいしい食事 で笑顔が増えます！



広々とした空間で、筋力アップの体操からスタート！無理はせずに、ご自分のできるところから少しずつ。うまくできて笑って、そうでなくても笑って、楽しい体操です。夕食作りは皆さまで献立を決めていただき、それぞれの好みや馴染みの味で作っていただきます。得意料理を披露したり、知らない料理を教わったり、みんなで集まればこそその醍醐味がいっぱいです。毎回美味しい食事の並んだ食卓を囲んで、明るい団らんの時間をご提供しています。

ミニデイ華宵亭(かよいてい)おたふく郡元		HP	○														
電話	297-4433	FAX	297-4432														
電話受付時間	9:00~17:00	休業日	12/31~1/2、日曜日														
所在地	890-0065 郡元1丁目15-5 井手ビル																
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北	鴨池南	城西	武・田上	谷山北	谷山中央	谷山南	伊敷台	西伊敷	吉野	桜島	吉田	郡山	松元	喜入
	○	○	○	○	○	○	○										
利用定員	15人	入浴の提供	×	食事の提供	○												
サービス提供時間	15:30~18:30																
活動メニュー	体操30分→夕食作り60分→夕食・交流60分→片付け15分																

ミニ  
デイ型

## 『元気で笑顔』心通い 合う温もりのある介護



家庭的な雰囲気の中で、おひとりおひとりのふれあいを大切に充実したケアに努めます。ご利用いただく皆さまがリハビリを楽しく元気に行えるように、笑顔のスタッフが、疲れすぎないトレーニングメニューを考え提供します。

デイサービスセンターじゅらく常盤		HP	×														
電話	204-0200	FAX	204-0400														
電話受付時間	8:30~17:30	休業日	土、日														
所在地	890-0047 常盤1丁目24番39号																
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北	鴨池南	城西	武・田上	谷山北	谷山中央	谷山南	伊敷台	西伊敷	吉野	桜島	吉田	郡山	松元	喜入
			○	○	○	○											
利用定員	18人	入浴の提供	○	食事の提供	○												
サービス提供時間	10:30~13:30																
活動メニュー	入浴(30分)、口腔ケア(30分)、レクリエーション(60分:手工芸など趣味活動)、昼食(60分)																

ミニ  
デイ型

## 笑顔あふれる空間で その人らしく生き生きと



ご利用者様がその人らしい生き生きとした生活を取り戻し、前向きに生きることで心も体も元気になってもらうことを実現するために、私たちは生活連動型デイサービスを提案します。

デイサービス第二昭和クラブ		HP	○														
電話	297-5601	FAX	297-5608														
電話受付時間	9:00~17:00	休業日	日曜日														
所在地	890-0065 郡元3-1-22																
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北	鴨池南	城西	武・田上	谷山北	谷山中央	谷山南	伊敷台	西伊敷	吉野	桜島	吉田	郡山	松元	喜入
	○	△	○	○	△	○	○	○	○	△	△						
利用定員	17人	入浴の提供	○	食事の提供	○												
サービス提供時間	9:30~12:30 13:30~16:30																
活動メニュー	入浴・機能訓練1.5時間→食事1時間→交流0.5時間																

ミニ  
デイ型

## 笑顔あふれる空間で その人らしく生き生きと



ご利用者様がその人らしい生き生きとした生活を取り戻し、前向きに生きることで心も体も元気になってもらうことを実現するために、私たちは生活連動型デイサービスを提案します。

デイサービス第三昭和クラブ		HP	○														
電話	297-6415	FAX	297-6416														
電話受付時間	9:00~17:00	休業日	日曜日														
所在地	890-0056 下荒田1-35-20																
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北	鴨池南	城西	武・田上	谷山北	谷山中央	谷山南	伊敷台	西伊敷	吉野	桜島	吉田	郡山	松元	喜入
	○	○	○	○	○	○	△	△	△	△	△						
利用定員	17人	入浴の提供	○	食事の提供	○												
サービス提供時間	9:30~12:30 13:30~16:30																
活動メニュー	入浴・機能訓練1.5時間→食事1時間→交流0.5時間																

# <城西>

運動型

## 楽しい運動で心も体もはつらつ



火曜日と金曜日の10時～12時 と 14時～16時 のみの実施です。  
(年末年始の休みあり) 送迎いたします。  
作業療法士や機能訓練指導員により、転倒・骨折予防運動や膝痛・腰痛対策運動等をおこなってまいります。

ディサービスセンターひまわり園		HP	○														
電話	238-5741	FAX	238-0084														
電話受付時間	8:30～17:30	休業日	12/31～1/2														
所在地	891-1205 犬迫町5407番地2																
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北	鴨池南	城西	武・田上	谷山北	谷山中央	谷山南	伊敷台	西伊敷	吉野	桜島	吉田	郡山	松元	喜入
	○				○	○				○	○				○		
利用定員	5人	入浴の提供	×	食事の提供	×												
サービス提供時間	火曜日と金曜日の10時～12時 と 14時～16時																
活動メニュー	身体機能評価(初回時)、健康チェック、転倒予防運動、バランス運動、応用歩行等利用者の心身状態に応じてプログラムをつくりまします。																

運動型

## 地域の絆を元気の源に楽しく体を動かそう!



武・田上、伊敷台、西伊敷、城西、松元の地域のご利用者様が多いです。生活の悩みや楽しみを、みんなで共有し、体幹を意識した運動プログラムを取り入れ、転倒予防や疼痛緩和を主な目的とし、楽しく運動に取り組んでいます。

済生会ヘルスサポートセンター 武岡		HP	×														
電話	283-6880	FAX	283-6872														
電話受付時間	8:30～17:15	休業日	水、土、日、祝日														
所在地	890-0022 小野町2427番地2																
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北	鴨池南	城西	武・田上	谷山北	谷山中央	谷山南	伊敷台	西伊敷	吉野	桜島	吉田	郡山	松元	喜入
					○	○				○	○						○
利用定員	15人	入浴の提供	×	食事の提供	×												
サービス提供時間	13:15～15:15 ①月木コース ②火金コース																
活動メニュー	健康チェック15分→体操①35分→喫茶・交流(認知予防プログラム)20分→体操②35分→健康チェック15分																

運動型

## その人らしい生命の尊重



私達の事業所では心身機能活性運動療法という運動プログラムを中心にサービスを提供しております。この運動療法は健康を維持するために必要な3大要素の「有酸素運動・ストレッチ運動・筋肉運動」を行い、筋肉・神経・精神に働きかけ、全身を活性化させます。他にもノルディックウォーキング、加圧、ひめトレなど、指導資格を持ったトレーナーが皆様に運動を提供させて頂きます。

デイサービスセンター七福神		HP	○														
電話	228-5729	FAX	228-2728														
電話受付時間	8:30～17:30	休業日	土・日 1/1～1/2														
所在地	890-0021 小野2丁目8-15																
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北	鴨池南	城西	武・田上	谷山北	谷山中央	谷山南	伊敷台	西伊敷	吉野	桜島	吉田	郡山	松元	喜入
	○	○			○	○				○	○				○		
利用定員	15人	入浴の提供	×	食事の提供	×												
サービス提供時間	13:00～15:00(月～木)																
活動メニュー	健康チェック(15分) ストレッチ(15分) 機能訓練(90分)																

運動型

## 厚地病院は、介護予防にも取り組んでおります



運動指導の専門家である健康運動指導士が効果的な運動を処方し、看護師のサポートもあり、安心して運動に取り組む事ができます。当事業所は、KOBA式体幹トレーニングを取入れております。リハビリから生まれた、カラダに優しいメディカル発想の年代を問わず、どなたにも安心・安全に行え、効果が得られる器具を使用しないトレーニングです。ご高齢者のロコモ対策・転倒予防にも効果的です。

厚地健康増進センター		HP	○														
電話	226-1165	FAX	226-1592														
電話受付時間	9:00～17:00	休業日	土、日、祝、年末年始														
所在地	892-0841 照国町13-37 6F																
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北	鴨池南	城西	武・田上	谷山北	谷山中央	谷山南	伊敷台	西伊敷	吉野	桜島	吉田	郡山	松元	喜入
	○	○	○		○	○											
利用定員	10人	入浴の提供	×	食事の提供	×												
サービス提供時間	9:00～11:00/13:30～15:30																
活動メニュー	学習0.5時間→機能訓練1時間→脳活体操0.5時間																

# <城西>

運動型

## やればできる！



転倒防止・円背予防を兼ねて体幹を意識し、主にチェアピクスを中心としたトレーニング及び、自宅でも取り組めるメニューを提供しています。たくさん笑い、元気になって頂くために工夫し、脳活性化にも繋がるように取り組んでいます。利用者様の楽しかった！疲れた！できるようになった！という声を聞くことが私たちのやりがいです。

高齢者インナーマッスルフィットネス あさひな		HP	○														
電話	258-4903	FAX	204-9744														
電話受付時間	9:00～18:00	休業日	土、日・正月														
所在地	890-0067 真砂本町53番12号																
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北	鴨池南	城西	武・田上	谷山北	谷山中央	谷山南	伊敷台	西伊敷	吉野	桜島	吉田	郡山	松元	喜入
	○	○	○	○	○	○	○	○									
利用定員	12人	入浴の提供	×	食事の提供	×												
サービス提供時間	10:00～12:00、14:00～16:00																
活動メニュー	体調確認、ストレッチ(30分)→トレーニング(30分)→休憩(10分)→トレーニング(20分)→脳トレ(15分)→整理運動、体調確認(15分)																

運動型

## 心も体もサポートします



薩摩健康運動塾は、松元の春山町(グリーンプラザ川崎近く)に御座います。『予防は親の責任』『予防が出来るのは元気なうちだけ』という信念を強く持ったご利用者様に支えられ、運営を行っております。運動指導は、ベテランのリハビリ専門のスタッフが個々のお身体に応じた指導を致します。一緒に頑張りましょう！

薩摩健康運動塾		HP	×														
電話	070-4702-6612	FAX	813-7827														
電話受付時間	8:00～17:00	休業日	日祝、盆、正月														
所在地	899-2704 春山町1274-1																
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北	鴨池南	城西	武・田上	谷山北	谷山中央	谷山南	伊敷台	西伊敷	吉野	桜島	吉田	郡山	松元	喜入
					○	○	○										○
利用定員	20人	入浴の提供	×	食事の提供	×												
サービス提供時間	9:15～11:15、13:30～15:30																
活動メニュー	送迎・健康チェック/お茶(10分)・準備運動(30分)・コグニサイズ(脳トレ20分)・お茶休憩(15分)・マット運動(35分)・健康チェック/お茶(10分)・送迎																

運動型

## 介護を必要としない身体づくりを元気なうちから



デイサロンプース草牟田では、利用されるお客様はもちろん、関わりあるすべての方を笑顔にしたいとの思いで励んでおります。介護を必要としない身体づくりを元気なうちから取り組める環境を作りマシン運動や専門職の個別指導提供を行っております。いつまでも元気であるための提案をさせて頂いておりますので、是非一度お試しください。

運動型通所介護デイサロンプース草牟田		HP	×														
電話	099-295-0355	FAX	099-295-0382														
電話受付時間	8:00～17:00	休業日	土日 8/13～15、12/31～1/3														
所在地	鹿児島市草牟田2丁目29-10																
サービス提供可能エリア	中央	上町	鴨池北	鴨池南	城西	武・田上	谷山北	谷山中央	谷山南	伊敷台	西伊敷	吉野	桜島	吉田	郡山	松元	喜入
	○	○	○		○	○				○	○						
利用定員	15	入浴の提供	×	食事の提供	×												
サービス提供時間	8:45～10:45、13:45～15:45																
活動メニュー	準備体操、10分>①バイク20分②リハビリマシン20分③メドマ・ホットパック20分④個別指導>休憩・水分補給>体操・クールダウン15～20分																