

Wellness and Active Life Creation

やわたメディカルセンター

健康スタジオ 加賀温泉駅前

介護予防・日常生活支援総合事業指定第1号事業（通所型サービスA）
短期集中予防サービス（短期集中型サービスC）

- 高齢者の虚弱化予防や健康増進のためのアクティビティ施設です。
- 理学療法士らが、心身活動と社会生活の回復・改善を支援します。
- 要支援認定者、総合事業対象者の方がご利用できます。
まずは、ケアマネジャーや高齢者こころまちセンターにご相談ください。



予防専用のアクティビティ

健康づくり、仲間づくりで、元気をアップ！

「筋力」「柔軟性」「心肺機能」を
総合的にアップ！



グループでのサーキット運動

周辺マップ



ご自宅までの送迎
(通常エリア：加賀市内)

こちらから
紹介動画を
ご覧ください。



特定医療法人社団勝木会 やわたメディカルセンター 健康スタジオ 加賀温泉駅前

〒922-0423 石川県加賀市作見町ル90番地（アル・プラザ加賀アビオシティ加賀よこ）

TEL 0761-75-7810 FAX 0761-75-7871

スタッフ

理学療法士（ほか）

協力医療機関

- ・加賀市医療センター
- ・加賀こころの病院
- ・やわたメディカルセンター



※かかりつけの病院・診療所とも連携させていただきます。

ご利用時の基本プログラム

（1回の利用時間は**90分**です）

9:00	健康管理活動		
	サーキット運動 (20分)		「筋力」「心肺機能」の強化！ マシンを使用した有酸素運動で筋力や筋持久力を高めます
9:40	ストレッチ体操 (20分)		「柔軟性」の向上！ 柔軟性を高め関節の負担を減らし痛みの出にくい体を目指します
10:10	教養・趣味活動 個別支援 (20分)		「興味・関心」の探索！ 創作活動や軽スポーツで趣味活動の拡大を目指します 体力測定等個別的な支援も行います
10:30			

※開始時間によって内容は前後します

営業日時と利用料金

※ご利用は週**1回**が標準です

営業日時 月～金曜日（年末年始、旧盆はお休みします）
9:00～11:30、13:30～16:00

利用料金 通所型サービスA 月額 14,030円

☞ ご利用者負担 1割の場合 月額 **1,403円**となります。

※その他レクリエーション費用などがかかる場合があります。

短期集中型サービスC 通所1回料金 **500円** 訪問は**無料**となります。