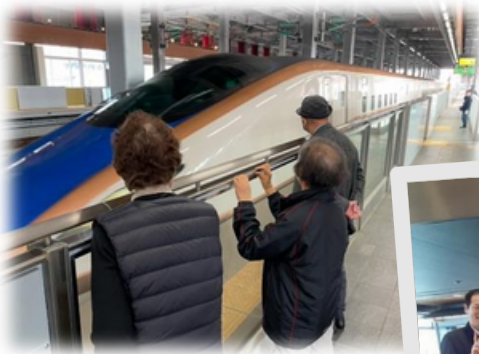


加賀温泉駅の外出企画を行いました！

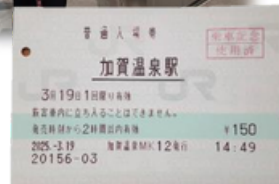


新幹線来たよ～！

ボランティアの方にも
ご協力頂きました！



九谷焼の前で集合写真！



入場券を買ってホームへ！



カフェで休憩☕



美術作品を鑑賞

※事前にご利用者の許可を得て掲載しています

ご利用者の声

「東京におる孫に会いに行かんなんね！」

「在来線の乗り場が見れてよかった！」

「次はどこに行こうかな～」

健康スタジオでは
ご利用者が主体的に
社会参加や介護予防に取り組めるよう
支援していきます

ご利用者の投稿が3/30(日)の
北國新聞に掲載されました！

加賀温泉駅探訪記

出島 達子 84歳

加賀温泉駅とその健康スタジオリ
に毎週通ってメンバー５人と、新装
なった加賀温泉駅に行ってきた。
老齢や病氣、けがの後遺症で、
一人で歩行が不安で、用事のない
駅には行ったことがない人がほと
んどだ。理学療法士が人が付き
添ってくださった。
くらしの
日記

た。前後は遠足
を待つ子どもの
ように寝付かれ
なかったという人もいた。
当日は春の日差しが暖かく、快
晴となった送迎バスの中で体温
を測定し、５人はそれぞれ手
ラッシュが過ぎたまま一人入通
の構内を見て回った。丸谷焼や山
中塗の展示の迫力を目を見張っ
た。気になっていた「R」しかわ

鉄道の入口も確認できた。
観光客の弾く駅ピアノのメロディ
も心地よく、喫茶室で休憩した。
がらコヒーを飲んだ。それだけで
が第一線で働き、旅行も楽しんで
きた人が、構内のコヒーで
できた孫におもちゃを求めるとい
いて、微笑ましかった。
遠くに行かなくても、加賀温泉
駅でこんなにも楽しめるとは思
わなかった。ほぼ１時間半を満
の車に乗った。計画し、お世話し
てくださった方々に感謝しつつ、
これからもRに訪れる電車に
乗りたいと思った。
細やかな楽しみが身にあること
とがうれしい。感謝とともに余韻
に浸る楽しい１日だった。
(加賀市松が丘子自)

加賀温泉駅探訪記

出島達子
84歳

健康スタジオの特徴

- ✓ 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。

ご利用時の基本プログラム（1回の利用時間は **90分** です）

健康管理活動
サーキット運動 (20分)
ストレッチ体操 (20分)
教養・趣味活動 個別支援 (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



「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



「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

※時間によって内容は前後します

営業日時とご利用料金（2024年4月時点）

営業日時 月・金曜日 9：00～11：30、13：30～16：00

※ご利用は週1回が標準です

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**

短期集中型サービス**C** 通所1回料金 **500円**（訪問は**無料**）

ご自宅までの送迎も可能（通常エリア：加賀市内）

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 （アビオシティ加賀よこ）

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

紹介動画を
ご覧ください。

