

## 短時間コース（1～2時間）

### 8:30／9:50 <送迎>

利用者様のご自宅までお迎えにあがります。到着時間に合わせて事前に準備をお願い致します。  
ご乗車前にスタッフが体温測定を行います。

### 9:00／10:20 <到着>

到着しましたら、健康チェック（体調の確認、血圧、脈拍、体温、酸素飽和度）を行います。

### 9:10／10:30 <体操・筋トレ>

当事業所のオリジナル体操（日替わり）を行い、体力・筋力の向上を図ります。

### 9:40／11:00 <個別リハビリ>

リハビリスタッフによる個別リハビリを行います。  
定期的にリハビリ面談を行い、目標や問題点を共有していきます。  
リハビリメニューは利用者様と一緒に決めていきます。

### 10:20／11:40 <送迎・帰宅>

利用者様のご自宅までお送りいたします。原則、玄関までの送迎とさせていただきます。

## 半日コース（3～4時間）

### 8:30／12:50 <送迎>

利用者様のご自宅までお迎えにあがります。到着時間に合わせて事前に準備をお願い致します。  
ご乗車前にスタッフが体温測定を行います。

### 9:00／13:20 <到着>

到着しましたら、健康チェック（体調の確認、血圧、脈拍、体温、酸素飽和度）を行います。

### 9:30／13:50 <体操・筋トレ>

当事業所のオリジナル体操（日替わり）を行い、体力・筋力の向上を図ります。

### 10:00／14:20 <個別リハ・セルフトレーニング>

リハビリスタッフによる個別リハビリを行います。  
定期的なリハビリ面談を行い、目標や問題点を共有していきます。  
リハビリメニューは利用者様と一緒に決めていきます。  
リハビリ後は利用者様に合ったセルフトレーニングを紹介させていただきます。

### 10:30／14:50 <いきいき活動>

いきいき活動とは、趣味やレクリエーション、自主練習などの活動全般のことをいいます。  
ご利用日に提供できる複数の活動の中からやりたい項目を自ら選んでいただけます。  
（例：手芸、書道、俳句、工作、園芸、木工、囲碁、将棋、運動、テレビ鑑賞など）  
いきいき活動の時間におやつを提供いたしますので、同じ活動を選んだ利用者様同士で交流が持てます。  
※おやつのは提供は午後の利用者のみとなります。  
※選ぶ活動が無い場合やゆっくりしたい方は「何もしない」を選ぶこともできます。

### 12:10／16:30 <送迎・帰宅>

利用者様のご自宅までお送りいたします。原則、玄関までの送迎とさせていただきます。

## 1日コース（6～7時間）

### 9:30 <送迎>

利用者様のご自宅までお迎えにあがります。到着時間に合わせて事前に準備をお願い致します。  
ご乗車前にスタッフが体温測定を行います。

### 10:20 <到着>

到着しましたら、健康チェック（体調の確認、血圧、脈拍、体温、酸素飽和度）を行います。

### 11:00 <入浴>

ご自宅での入浴を想定し、当事業所では一般家庭用のユニットバスを使用しています。  
バスボード、浴槽台、シャワーチェアなどの福祉用具を活用し、より実践的な環境で入浴できます。  
立って浴槽をまたげない方には、座ったまま入浴ができるリフト浴も用意しております。  
※リフト浴は車いすに座れる方が対象となります。

### 12:00 <昼食>

### 13:00 <個別リハ・セルフトレーニング>

リハビリスタッフによる個別リハビリを行います。  
定期的に関面談を行い、目標や問題点を共有していきます。  
リハビリメニューは利用者様と一緒に決めていきます。  
リハビリ後は利用者様に合ったセルフトレーニングを紹介させていただきます。

### 14:00 <体操・筋トレ>

当事業所のオリジナル体操（日替わり）を行い、体力・筋力の向上を図ります。

### 15:00 <いきいき活動>

いきいき活動とは、趣味やレクリエーション、自主練習などの活動全般のことをいいます。  
ご利用日に提供できる複数の活動の中からやりたい項目を自ら選んでいただけます。  
（例：手芸、書道、俳句、工作、園芸、木工、囲碁、将棋、運動、テレビ鑑賞など）  
いきいき活動の時間におやつを提供いたしますので、同じ活動を選んだ利用者様同士で交流が持てます。  
※選ぶ活動が無い場合やゆっくりしたい方は「何もしない」を選ぶこともできます。

### 16:30 <送迎・帰宅>

利用者様のご自宅までお送りいたします。原則、玄関までの送迎とさせていただきます。

※上記時間はあくまで目安となっております