

あなたの一日を
あなたらしく、ここちよく、健やかに



私たちは、ご利用者様の自立に向け、機能訓練を中心としたサービスを提供し、「活動」や「参加」を目標に楽しく体を動かすことで、「楽しく運動を継続できる施設」を目指しています。

フィットネスクラブのようなデイサービス

SORAFITはご利用者様の心地よい毎日のためにカラダを動かせるフィットネスクラブのようなイメージの短時間型デイサービスです。

豊富なプログラム 専門職によるプログラム提案	理想のカラダを目指して マシンを利用したカラダ測定	マシントレーニング 安定した効果的な運動を！
ティータイム 心もカラダもリフレッシュ	週替わりのスポーツレク 楽しく効果的な運動を！	手軽にできる運動を提案 自宅で運動習慣を！

●ご利用料金（1割負担）

通所介護（3～4時間）

要介護 1	要介護 2	要介護 3	要介護 4	要介護 5
421 円 / 回	483 円 / 回	546 円 / 回	606 円 / 回	670 円 / 回
個別機能訓練加算 (Ⅰ) イ : 57 円 / 回 処遇改善加算Ⅰ : 5.9%が別途かかります。				
要支援 1 ・ 事業対象者		要支援 2 ・ 事業対象者		
1,678 円 / 月		3,441 円 / 月		
運動器機能向上加算Ⅰ : 228 円 / 月 処遇改善加算Ⅰ : 5.9%が別途かかります				



事業規模 地域密着型通所介護
住所 山梨県甲府市上阿原町416-1 MPイーストビル1階
URL <http://sorafit.plus-you.jp>
TEL 055-267-6270
定員 各10名
営業日 月曜日から金曜日
営業時間 午前 9:15～12:15 午後 13:45～16:45

SORAFIT

フィットネスデイサービス

フィットネスクラブのようなデイサービス OPEN!
1回3時間で楽しく運動を継続しましょう！



無料体験随時受付中



プラスメディア株式会社

☎055-267-6270

● 1日のスケジュール

午前と午後は同じスケジュールになります
ご都合に合わせてお選びください

午 前

午 後

9:00 ◆ **お迎え**
スタッフがご自宅までお迎えに伺います。

9:15 ◆ **朝の会・バイタルチェック**
体温や血圧の測定やその日の様子を伺います。その後、準備体操など身体を動かす準備を行います。

9:40 ◆ **フィットネスタイム**
レッドコードや空圧マシンなどを使用し全身運動を行い身体を動かす習慣を身につけるフィットネスを行います。
リラクスタイトとしてマッサージ機やホットパットもご利用できます。

10:45 ◆ **スポーツレクリエーション**
週替わりのスポーツゲームを行い楽しみながら身体を動かします。

12:00 ◆ **帰りの会**
お茶を飲みながら1日の振り返りと運動後の状態確認を行います。

12:20 ◆ **お送り**
スタッフがご自宅までお送りいたします。

◆ 13:30

◆ 13:45

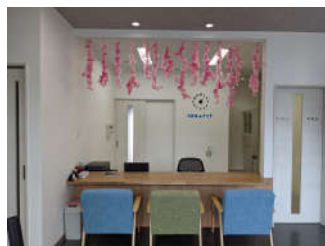
◆ 14:10

◆ 15:15

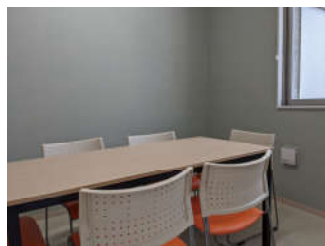
◆ 16:30

◆ 16:50

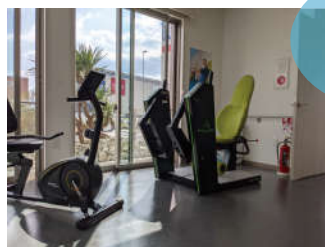
施設案内



スタッフルーム



相談室



レッグプレス HUR

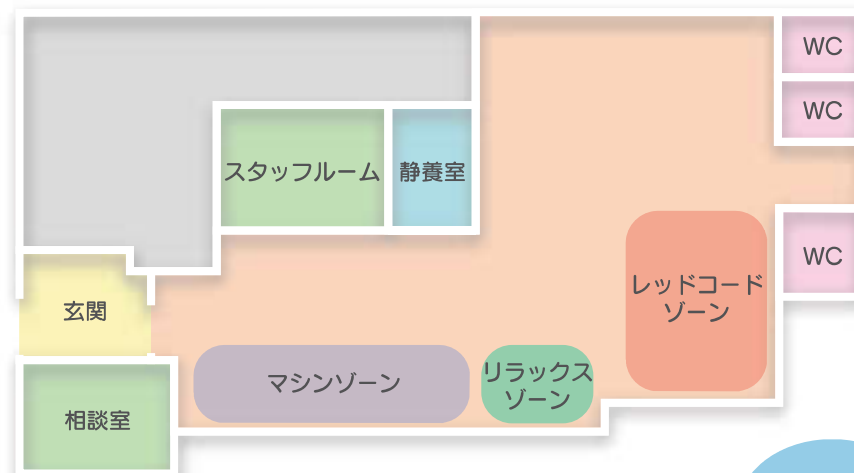
リラックス
ゾーン



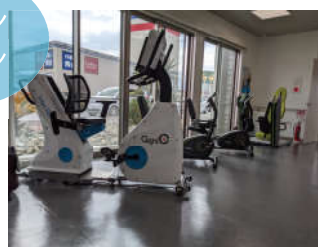
マッサージ機やホットパッドを使用し
カラダを落ち着かせることができます。



ホール



マシン
ゾーン



コグニバイク

レッドコード
ゾーン



レッドコード

太腿の前側と後ろ側の力やふくらはぎの力をつけて、スムーズな立ち上がりを実現し、歩行の安定性の向上を目指します。

認知トレーニングエルゴメーター・コグニバイクは、国立長寿医療研究センターが開発に加わった運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせ、認知症予防を目的としたマシンです。

レッドコードは福祉の先進国ノルウェーで開発され、「適度な不安定性」、「自重免荷」を利用して漸増的負荷トレーニングなどを行う事ができ、後遺症や骨・関節に障害のある方、筋力低下がみられる方も、無理のない筋機能トレーニングを進めることができ、柔軟性やバランス能力の向上も図ることができ、リラクゼーションにも最適です。