



社会福祉法人 十字の園

デイサービスぷらすワン

個別で丁寧な支援とトレーニングで、
あなたの前向きな生活を支えます。

☘ デイサービスぷらすワン 4つの特徴

1 リハビリ専門職による、
質の高い機能訓練の提供

2 ご利用者さま一人一人に合わ
せた、運動と目標設定

3 仮想通貨『ダニー』を利用した、
ご自分から運動できる仕組み

4 地域にお住まいのみなさまに
も運動機器をご利用頂けます



お問い合わせ

〒433-8105
浜松市北区三方原町3014-1

☎ 053-525-7721
FAX 053-420-0456

1 リハビリ専門職による、 質の高いトレーニングの提供

ぷらすワンは『トレーニング』に力を入れたデイサービスです！
リハビリの専門家を配置し、専門的な視点からご利用者さまお一人お一人の状態を把握し、個別で丁寧な支援とトレーニングを提供しています！



3 仮想通貨『ダニー』を利用した、 ご自分から運動できる仕組み

ぷらすワンでは、自主トレーニングをしたり、リハビリの目標を達成するとぷらすワン専用通貨『ダニー』をもらうことができます。ダニーを使うと『肩もみ』や『足湯』などのサービスを受けられます。ダニーを通して、自主的に運動をするきっかけを作ってほしいと思います。



2 ご利用者さま一人一人に合わせた、目標設定とトレーニング

ぷらすワンではご利用者さまの生活に目を向け、一人一人に合わせた目標を設定し、目標に合わせてトレーニング計画を立案しています。身体の状態を体組成計による健康チェックや身体機能の検査を通して把握し、前向きな生活を支える支援をしています！



4 地域にお住まいのみなさまにも運動機器をご利用頂けます

地域にお住いの介護保険の認定を受けていない方も、毎週土曜日の午前中はぷらすワンでトレーニングして頂けます。運動機器を使ってトレーニングをしたり、リハビリの専門家のアドバイスを受けられます。利用料は1時間1,000円です。



ご案内

ぷらすワンでは、筋力の向上を目指した『マシントレーニング』、脂肪の燃焼や体力の向上を目指した『有酸素トレーニング』、個人の課題に合わせた『個別トレーニング』を提供しています。トレーニングジムでも使用されるような運動機器を使用し、本格的なトレーニングが実施していただけます。



ぷらすワンでは、トレーニング以外にも、ご利用者さまに楽しんでご利用頂ける取り組みを実施しています。ご利用者さまの興味や関心に合わせ、畑での農作業や工作活動、針仕事などさまざまな活動も人気です。



デイサービスぷらすワン 概要

■サービス提供時間

8:55 ~ 12:00 13:10~16:15

■休業日

土曜日・日曜日・年末年始(12/31~1/3)

■利用定員

各10名

■通常の事業の実施地域(往復30分程度)

浜松市北区(大原町、新都田、豊岡町、根洗町、三幸町、東三方町、三方原町、細江町小野、細江町気賀、細江町中川、細江町広岡、細江町三和、引佐町金指)

浜松市中区(花川町)

浜松市西区(大山町、桜台、深萩町、和光町)

それ以外の地域はご相談下さい。

■利用料金(概算金額) 1割負担の場合

要支援1 ￥2,156(週1回利用)/月

要支援2 ￥2,156(週1回利用)/月

要支援2 ￥4,032(週2回利用)/月

※上記、運動器機能向上加算、サービス提供体制強化加算、介護職員処遇改善加算Ⅰ、介護職員等特定処遇改善加算Ⅰ込み。

要介護1 ￥536(1回)

要介護2 ￥603(1回)

要介護3 ￥669(1回)

要介護4 ￥735(1回)

要介護5 ￥803(1回)

※上記、個別機能訓練加算Ⅰイ、サービス提供体制強化加算、介護職員処遇改善加算Ⅰ、介護職員等特定処遇改善加算Ⅰ込み。

デイサービスの一日の流れ

午前	午後	
		ご自宅へお迎え
8:55	13:10	到着・血圧測定
9:10	13:25	準備体操
9:20	13:35	トレーニング①
10:05	14:20	休憩
10:20	14:35	トレーニング②
11:05	15:20	休憩
11:20	15:35	トレーニング③
12:05	16:20	休憩
12:00	16:15	血圧測定
		ご自宅へ送迎

見学・おためし利用随時お受けしております。
お気軽にご相談下さい。