

ミック健康の森 1日の流れ

午前と午後のコースから
ご都合に合わせて、お選びいただけます。

例	午前の部	8:30	9:00	9:15	9:45
	午後の部	12:45	13:15	13:30	14:00
午前・午後のそれぞれ 半日のプログラムと なっています。	お迎え スタッフが送迎車で、ご自宅までお迎えに伺います。車椅子のままご乗車できる福祉車両もございます。	健康チェック 血圧、脈拍、体温を計測し体調に合わせた運動を提供します。	準備体操／ストレッチ 座位で行うので、どなたでも楽に行えるプログラムです。	マシントレーニング 6種類のトレーニングマシンを使い、眠っている筋肉を呼び覚まします。	
	11:00	11:15	11:30	12:15	
	15:15	15:30	15:45	16:30	
自主トレーニング 生活の場面に対応した動作の改善を目的とします。	整理体操 身体を徐々に安静時の状態に戻していくために行います。	カフェタイム 運動の後は、ご利用者様同士やスタッフも交えて楽しく話をしながらティータイムを楽しみます。	お送り スタッフがご自宅までお送りします。		



※時間は施設ごとに異なります。詳しくは、各施設までお問い合わせください。

無料相談、見学実施中! 少しでも不安なことはお気軽にお問い合わせください。

ミック健康の森 関西エリア 事業所一覧 お気軽にお問い合わせください	ミック健康の森 六甲 〒657-0024 兵庫県神戸市灘区楠丘町5-6-12 TEL/078-200-6702	ミック健康の森 門真 〒571-0033 大阪府門真市一番町24-11 TEL/06-4304-4114
ミック健康の森 摂津 [併設] 摂津ケアプランセンター 〒566-0034 大阪府摂津市香露園28-23 TEL/072-648-5450	ミック健康の森 くずは 〒573-1116 大阪府枚方市船橋本町2-9-3 TEL/072-894-8532	ミック健康の森 瓢箪山 〒579-8066 大阪府東大阪市下六万寺町3-5-22 TEL/072-920-7400
ミック健康の森 松原 〒580-0026 大阪府松原市天美我堂1-10-1 アルファワン1階 TEL/072-349-4061	ミック健康の森 柏原 〒582-0017 大阪府柏原市太平寺1-3-8 TEL/072-943-0184	ミック健康の森 泉佐野 〒598-0006 大阪府泉佐野市市場西3-10-7 TEL/072-447-6401

機能訓練特化 リハビリ型デイサービス



関西の他、全国37箇所で開催中

<p>動く</p> <p>半日型のリハビリ デイサービス</p>	<p>話す</p> <p>充実のコミュニティ スペース</p>	<p>笑う</p> <p>安全で笑顔になる プログラム</p>
--------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

MIK LIFE MAGAZINE

2021年
秋号
autumn

新型コロナウイルスと戦う

ミック健康の森 感染症対策

特集
Special
feature

Let's
アクティブ!

平日はリハデイ、週末はフィットネスを展開する二刀流店舗

ミック健康の森 柏原のすべて



平日はミック健康の森 & 週末はアクティブ45

仕事と運動を両立させたい方は週末

ACTIVE45

リハビリが必要な介護の方は平日

ミック健康の森



平日は「ミック健康の森」として、介護保険を適用させたデイサービスを運営しています。退院後のリハビリから介護予防まで機能訓練に特化した形でサービスを提供しています。また、半日型のデイサービスですので、無理なく継続できる点も人気です。



土日はアクティブシニア向けにフィットネスとして「アクティブ45」を運営しています。男女問わず、1回45分のプログラムを提供しています。マシントレーニングだけでなく、『アクティブ・ワークアウト』が大人気!「痩せた」という方が続々と出ています。

ミック健康の森は運動を通じて健康をお届けします

ミック健康の森は全国約40店舗を展開しており、各拠点で得た機能訓練のノウハウをアクティブ45に注ぎ込みました。PT・OT・柔道整復師などの機能訓練指導員を中心に、看護師などの助言もプログラムに反映させています。健康の森での実績はもちろんのこと、アクティブ45でもお客様のために正しいサービスを提供していきたいと思ひます。



スタッフインタビュー STAFF INTERVIEW



利用者さんの目標達成のために
毎日多くの利用者さんとコミュニケーションを取って、やる気があっでとんどん改善していく方、思ったように動かせなくて苦勞されているけど頑張っている方など、その方に合わせた運動方法を可能な限りお伝えできるように心がけています。今はとんどん新しいコトにチャレンジしていきたいです。
機能訓練指導員 山口 京子

随時見学・資料請求はこちら

ミック健康の森 柏原 / 住所:〒582-0017 大阪府柏原市太平寺1丁目3-8 / 電話: 072-943-0184 / 営業時間: 平日8:30~17:30

45歳からの45分間フィットネス
ACTIVE45
体験のお申込みはWEBからどうぞ

新型コロナウイルスと戦う ミック健康の森 感染症対策

- スタッフ出勤時の検温と体調チェック
- マスク着用の義務（毎日交換）
- ご利用者様同士の間隔をあける
- 定期的な手指消毒

安心してお越しいただくために

マスク (毎日取替) 手指消毒 常時換気 ソーシャルディスタンス

共用部分の消毒①

ドアや取っ手、手の触れる場所を消毒します。

共用部分の消毒②

運動器具や椅子などもしっかりと拭き取り消毒をしています。

送迎車の消毒

送迎車の共用部分や座席も毎日消毒しています。



ミック健康の森では、利用者様に少しでも安心して通所していただけるよう、感染対策を日々徹底しています。利用者様をはじめ、来所される方々へマスクの着用をお願いしております。恐れ入りますが、ご協力をお願い致します。スタッフのワクチン接種も続々と完了しています。

公開中 // YouTube

kashiwara にゅーす イベント NEWS 敬老の日

ミック健康の森 柏原では、敬老の日にあわせて利用者様みなさんへ「職員手作りストラップ」と「耳かき」をプレゼントさせていただきました。「手作り!?嬉しい」「また頑張ってリハビリします」など有難いお言葉をいただき、非常に好評でした!



アクティブワークアウト ACTIVE Workout

ミック健康の森では、毎月一回千林エリアの施設を借りて地域の方々へ健康を届ける目的で、無料の健康体操教室を開催しています。

