

料金のご案内

要支援1 2,099円/月 要支援の方の加算
要支援2 4,205円/月・運動器機能向上加算
月額225円

要介護1 461円/回
要介護2 529円/回
要介護3 596円/回
要介護4 663円/回
要介護5 729円/回

サービス提供時間

月曜日～金曜日
1 単位目：午前 9:00～午後 12:15
2 単位目：午後 1:30～午後 4:45

サービス提供地域

新潟市北区全域、新発田市（佐々木、上中沢、下興野、飯島新田、鳥穴、太田新田、砂山、栗廻、福島、天王、本田、高田）

1日のプログラム

『レッツ倶楽部 新潟豊栄』送迎到着
休憩・着替え
バイタルチェック
《有酸素運動・体操》
水分摂取・休憩
《パワーリハビリ》
水分摂取・休憩
バイタルチェック
ストレッチ&整理体操
《座って太極拳》
『レッツ倶楽部 新潟豊栄』送迎出発

送迎エリア

サービス提供エリアと同じです。
詳しくはご相談ください



オレンジの看板が目印です！

見学・体験会受付中

このような方の見学・体験会を随時募集しています！

地域のケアマネージャー様
要支援の認定を受けている方
要介護の認定を受けている方
要支援・要介護の認定を受けている方のご家族
要介護等の認定を受けたい方
介護保険を使ってリハビリを継続されたい方
運動して自立した生活を続けたい方

ごあいさつ

日本は世界一の長寿国であると同時に、寝たきり率も世界一です。欧米に比べて寝たきりの方が10倍多いと言われています。欧米では高齢者や障がい者が、気軽に利用できるリハビリステーションが多数あって、寝たきり防止や自立生活の継続が図られています。さて、日本ではどうでしょう？日本には、健康者対象のフィットネスクラブは多く見られますが、リハビリステーションがとても不足しているのが現状です。自立生活を続けるには、周りからの介護も必要ですが、自分から進んで自分のために行うリハビリがそれ以上に必要です。

*いつまでも自分の足で歩いて、身の回りのことは自分でしたい。
誰もが願いを私たちレッツ倶楽部は全力で応援します。*

具体的には、医学的に効果が証明された、高齢者も簡単に使える機器を導入しております。機器を使うことによって、利用者さんにとって必要な正しい運動を、繰り返し簡単に行うことができるわけです。

心も体も明るく楽しく前向きに。それがレッツ倶楽部です。

レッツ倶楽部 新潟豊栄 事業主
株式会社ちゃれんじハート
代表取締役 神田 智美



『レッツ倶楽部 新潟豊栄』
〒950-3325
新潟県新潟市北区白新町1-1-22
電話：025-288-5860 FAX：025-288-5861
メール：niigatatoyosaka@lets-club.com

レッツ倶楽部グループ

半日型リハビリフィットネス
(通所介護&介護予防通所介護)

リハビリ実績豊富なデイサービス
新潟市北区に誕生

リハビリ+ステーション
LET'S倶楽部
Let's Enjoy Training School



半日の短時間のデイサービスでは、主にリハビリや運動を中心にを行います。食事やお風呂などのサービスはありませんが、いつまでも自立した生活をされたい方や運動機能の障害などをお持ちの方でリハビリテーションされたい方などに最適な通所介護（デイサービス）です。

レッツ倶楽部 新潟豊栄

〒950-3325 新潟県新潟市北区白新町1-1-22
電話：025-288-5860 FAX：025-288-5861

レッツ倶楽部とは

アクティブに行動したい・・・
前向きにリハビリをやっていききたい・・・
「介護保険」が使えるリハビリフィットネスです
(注)介護保険制度では、デイサービス(通所介護・介護予防通所介護)



機能訓練室のパワリハービテーションエリア



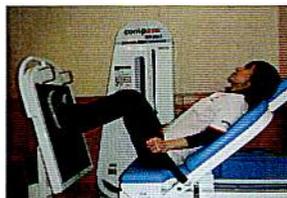
『レッツ倶楽部 新潟豊栄』の外観



機能訓練室の体操ストレッチエリア

実績豊富なリハプログラム

全国のリハビリテーション病院等に導入されている
リハビリ機器を【レッツ倶楽部】は採用しています



水平レックプレス
起立・歩行の安定、膝関節周囲の可動性と安定性の向上に



ヒップAB/ADD
歩行の安定性向上、股関節周囲の可動性と安定性の向上に



ローイングMF
姿勢の改善、肩甲骨周囲の可動性と安定性の向上に



トorsoEXT/FLEX
起立・着席動作の改善に



レックエクステンション
起立・歩行の安定、膝関節周囲の可動性と安定性の向上



チェストプレス
体を支える動作、肩関節・胸郭の可動性と安定性の改善

リハビリしてお元気になった方々

動作性と意欲、その両方を引き出すこと
パワーリハビリテーションの考え方で

高齢者の生活機能を改善するには、動作性(身体の動きやすさ)ともに、自信ややる気など、精神性(意欲)の向上を図っていくことが重要です。パワーリハは、老化や気質的障害により低下した身体的・心理的活動を、「楽しく、楽なトレーニング」を実施することで活性化しようとする、新しいリハビリテーション手法です。動作性はもちろん、意欲も向上させること。これが実践できるのはパワーリハビリテーションです。

パワーリハビリテーションとは?

高齢者の動作性の低下は、筋力低下が原因ではなく、全身の神経筋システムの不活動化であるとの考えから、全身各部の使っていない筋を再活性化することを目的とした運動プログラムです。動作性と精神性の改善により、活動的な生活を取り戻す「行動変容」を狙いとします。

「車椅子から杖がなくても歩けるようになりました。」目に見えない治療というか、一步一步自分の体力がついていくのを感じています。以前は車いすだったので、今では杖がなくても歩けるようになったことは思いませんでした。お休みをすると体力が落ちる、と思い、今は週に三回がんばって来ています。普通のデイサービスと比べて、自分の気持ちの強さ、「一日も早く治したい」という気持ちが先にきます。こちらのトレーナーの方もすごく優しくしてくれるので、安心しています。ここでは他の利用者の方のつらさ、痛さなどいろんな事を聞くことができ、他の方の病気の話を聞くと、自分も元気になると思います。また、利用者の方がどんどん成果をあげて変わってきているのが、とても励みになります。

[山館 和子 様]



「足がもつれるのが少しよくなりました。」夫を亡くして以来、ずっと家にいて話す人もいなくて退屈でした。もともと社交ダンスをしていたので退屈なのが耐えられなかったですし、腰と足を痛めているのでテレビばかり見るのも苦痛で、何か趣味を見つけたい、元気がなりたいと思っていたところ、レッツ倶楽部を見つけ、ケアマネさんに相談してくるようになりました。まだ来てたった5回ですが、歩くときに足がもつれるのが少しよくなりました。ご利用者さんもスタッフもいい方なので、ここに来ると一人ではないなと感じています。来るのが楽しみです。

[N・N 様]

