



リハビリデイサービス

ほっこり周南みなみ銀座



みなみ銀座へOPENされたデイサービス  
&カフェへお邪魔しました。詳細は下記資料  
をご参照下さい。(H29.3 現在)



ほっこりcafe & ストレッチ







『ほっこり体操』 予約受付中♪

◎ 健康でいつまでも  
自宅で生活できるように!

◎ 肩、腰、膝の痛み  
筋力、体力低下と

ほっこりストレッチ

ストレッチは、一般の  
有酸素運動や筋トレとでは  
異なる。身体機能の衰えを  
遅くするためのエクササイズ。

高上り少人数制特設  
29:30~10:30  
310:30~11:30  
312:30~14:30  
314:30~15:30  
315:30~16:30

【毎週月~金曜日7名まで】1階ほっこりcaféから予約。  
【予約・連絡先】0834-34-0130  
【周南市みなみ銀座】〒744-0292 周南市みなみ銀座

無料で体験もできま  
お気軽にお声かけ下さい。

月4回 1000円  
月額 月8回 2000円  
月12回 3000円



ほっこりcafé

2月からの新メニュー

豆乳ホッポ  
550円

ほっこりcafé  
ランチ11:30~13:30  
15分  
¥500円

新鮮な産地大葉使用  
・ほっこりホッポ  
・水産油揚げの揚げ物  
・にんじん・人参の揚げ物  
・豆乳ホッポ  
・白米

今週は、2月10日~12日  
11:30~13:30  
15分 ¥500円

営業時間: 11:30~19:00  
TEL: 0834-34-0130



# HOKKORI

午前・午後リハビリデイサービス  
ほっこり周南みなみ銀座  
0834-34-1212  
0834-34-1220

ほっこりcafé & ストレッチ  
0834-34-0130  
0834-34-0131





**1日の流れ**

8:20~9:00、12:40~13:20  
送迎：車で各自宅までお迎えにいきます。

9:00~9:40、13:20~14:00  
送迎後：手洗い、うがい、手指消毒  
バイタル測定：血圧、脈拍、体温など状態確認。  
リラックスタイム：音楽を聴きながら談話など。

9:45~11:15、14:05~15:35  
ほっこり体操・脳トレ・AMマッサージ  
血流改善、関節可動域改善、下肢幹筋力、  
バランス感覚など鍛える。機械を使わない  
トレーニングを行います。  
認知症予防の脳トレーニングや、マッサージ  
など心のケアも行います。

11:15~11:55、15:35~16:15  
リラックスタイム：音楽を聴きながら談話など。  
\*PM利用の方は、商店街を歩いたり、当事業所  
caféでのお茶・談話など

12:10~、16:30~  
送迎：車で各自宅までお迎えにいきます。

事業所名 ほっこり周南みなみ銀座  
事業所番号 3571501737  
住所 〒745-0033 周南市みなみ銀座2-8 1階  
連絡先 電話 0834-34-1212  
fax 0834-34-1220  
利用定員 1単位目 20名、2単位目 20名  
営業日 月曜日から金曜日（祝日含む）、土日と年末年始休み  
営業時間 8時20分~17時20分  
1単位目 9:00~12:10、2単位目 13:20~16:30  
送迎範囲 周南市（能島を除く） \*遠方に関しては要相談！

料金について  
\*3月は基本料金のみ。  
4月から処遇改善加算Ⅲをいただきます。

通常規模型 通所介護費

3-5時間	単位数	利用料金	保険適用分 9割	利用者負担額 1割負担	保険適用分 8割	利用者負担額 2割負担
要介護1	380	3853	3468	385	3082	771
要介護2	436	4421	3979	442	3537	884
要介護3	493	4999	4499	500	3999	1000
要介護4	548	5557	5001	556	4446	1111
要介護5	605	6135	5522	613	4908	1227

\*月毎の単位数計算になるため、多少の差異が生じる場合があります。  
(1単位は10.14円です。1カ月毎の合計単位数×10.14円で計算されます。)

通常規模型 介護予防通所介護費

3-5時間	単位数	利用料金	保険適用分 9割	利用者負担額 1割負担	保険適用分 8割	利用者負担額 2割負担
要支援1	1647	16701	15031	1670	13361	3340
要支援2	3377	34243	30819	3424	27394	6849

\*月毎の単位数計算になるため、多少の差異が生じる場合があります。  
(1単位は10.14円です。1カ月毎の合計単位数×10.14円で計算されます。)

ほっこりのこだわり

段差のない安全な空間  
癒しの香りや音楽  
アートな作品の観覧  
両側麻痺対応のトイレ  
活性酸素を除去する飲料  
血流改善トレーニング  
日常生活動作の改善  
認知症予防  
手先を使った作品作り  
リラクゼーションマッサージ など

ほっこりのイベント

毎週月曜~木曜AM  
アロマオイルを使用したリフレクソロジー

毎週金曜日AM  
整骨院によるもみほぐしサービス

毎週月曜~金曜PM  
商店街散歩・caféでの休息など外出レク  
\*ケアマネージャー様とご相談の上

自費  
保険外

私たちの目指す想いは、地域の垣根を越えた繋がり作りです。5年後、10年後の地域を見据え  
世代を越え、文化を繋げ、人が支え合う、そんな街作りを目指しています。

介護  
保険

- 健康  
支援
- 500円  
ランチ
- 地元  
商品
- 地域  
拠点
- 地域  
連携
- 県外  
連携
- 医療  
連携
- 介護  
連携
- 出張  
講座
- 障がい  
支援

食とストレッチで街の健康サポート  
ほっこりcafé & ストレッチ



リハビリデイサービス  
ほっこり周南みなみ銀座



特徴

- ▶食を通じて、健康への意識をして頂く
- ▶一人暮らしの方でも、健康に生活できるよう食事支援
- ▶地元商品・健康商品の販売窓口
- ▶無理なく続けて頂ける血流改善、呼吸法ストレッチ
- ▶1杯のお茶から健康に。ブランド健康茶の提供・販売
- ▶地域との連携、出張体操など
- ▶医療・介護の相談窓口
- ▶地域イベント開催
- ▶障がい支援商品の販売

▶特徴

- ▶介護保険サービスにおける午前・午後デイサービス
- ▶個別の状況に合わせてリハビリ計画
- ▶無理なく続けられる“ほっこり体操”
- ▶脳のトレーニング
- ▶caféと連携したスイーツイベントの日
- ▶商店街をお散歩、外出イベント
- ▶講習を受けたスタッフによるアロマ足もみイベント
- ▶水引など作品作り・趣味を兼ねたりハビリ
- ▶1杯から健康を。健康茶の提供

体験お気軽にお問い合わせくださいませ