

サービス概要

ご利用可能な方

この事業は、要介護状態にならず、現在の生活を継続することを目的とした事業です。

そのため65歳以上の方で、地域包括支援センターの調査を受け、サービスの対象者と判断された方が対象となります。

※現在、要支援の認定を受けている方もご利用可能ですが、他の通所介護予防サービスとの併用はできません。ご了承ください。

営業時間

月～金曜日（土・日・祝日 休み）

● 午前の部 / 9:10 ~ 12:15

● 午後の部 / 13:40 ~ 16:45

対象地区

宇都宮市に在住の方

利用料金

月額 1,264円（介護保険負担割合証が1割の方）

※買い物代は別途自己負担です。

ご利用イメージ

1



ご自宅まで
お迎えにあがります。

2



カイルハートタスに到着後、
運動と買い物を行います。

3



ご自宅までお送りします。
お買い物された品物も
一緒にお送りします。

所在地



カイルハートタス 五代店

〒321-0135

宇都宮市五代1丁目3-8

フードオアシス オータニ 五代店内

お問い合わせ



090-1209-8580 担当：入江

不在時のお問い合わせは下記へ

● TEL 0285-52-1000

● FAX 0285-52-1022

社会福祉法人 幸知会 担当：営業部 佐藤



元気に
買い物

楽しく
リハビリ

カイルハートタス

五代店（通所型サービスA）



こんな事業所
待っていた！



栃木県初



運動

&



買い物



の 総合事業専門デイ が

フードオアシス・オータニ五代店に誕生！

\\ こんな方のために //



自宅ではできない
専門的な運動をして
いつまでも元気に
過ごしたい！



できれば品物を
自分で選びたいけど
一人では不安…



お店に行きたいけど
車などの交通手段が
なくて不便…

カイリハトータスでできること

その1 筋力アップ運動プログラム

- 「転倒しにくく、安定して歩行ができる身体づくり」を目的とした運動プログラムがいくつもあります。
- 柔軟性・筋力・体幹能力を集中的に高め、座る・立つ・歩くなどの日常生活に必要な動作の向上に効果があります！

その2 お買い物支援

- 「フードオアシス・オータニ」で、選ぶ楽しさを感じながら楽しくお買い物ができます！
- 広い店内を歩き回することで、ウォーキング効果も期待できます。
- 送迎付きなので、車が無い方でも便利に利用ができます！

カイリハトータスの一日 ☀

午前利用	午後利用	プログラム
9:10～	13:40～	☐ お迎え ☐ バイタル測定
9:20～	13:50～	☐ 口腔体操 ☐ ウォーミングアップ
9:30～	14:00～	☐ グループ体操 ☐ ノルディックポール ☐ マシントレーニング ☐ スリング など
11:15～	15:45～	☐ オータニ内で お買い物・会計
12:10～	16:40～	☐ クールダウン
12:15～	16:45～	☐ 自宅まで送り



カイリハメニュー ラインナップ



スリング エクササイズ



言わずと知れた**全国で人気ナンバー1**と言われているリハビリプログラムです！
体幹を鍛え、バランス・**転倒予防**や、肩や背中**の可動域を広げる**効果があります！

各種体操



大人気の「筋肉体操」や「口腔体操」、器具を用いた体操など、時期ごとのプログラムをご用意しています！
みんなとやれば意欲もアップ！

ノルディック ポール



ポールを持つことで、**安定感がアップ**します！
腕や背中**の筋肉を鍛えられ、姿勢が良くなる**効果も！
歩幅も広くなり、足腰の筋力や柔軟性がアップします！

マシン・トレーニング



歩行など**日常生活動作に効果の出やすいマシン**を配置しています。
回数や負荷を調整して行っていきましょう！

お買い物



買い物には、色々な能力が必要です。目的の品物まで、歩き、見極め、選択し、計算し、会計する。運動した後は、**オータニで思う存分お買い物を…**
誰かに頼むより「自分の目で見て選ぶ」やっぱりお買い物はこうでなきゃ！

送迎



もちろん**来るときも帰るときも送迎付き**(追加料金なし)
お買い物した商品と一緒に、職員がご自宅まで安全にお送りするので安心です！