

1 無料送迎 8:30～13:00～



スタッフが車で
ご自宅までお迎
えに伺います。



2 セラミック足湯 9:00～/13:30～ (到着順にご案内します)



到着後、血圧・体温・脈拍を測定し、
当日の健康状態を確認いたします。
遠赤外線放射率の高い
セラミックボールを使っ
て足から全身を温める
「セラミック足湯」で
心地の良い時間をお
過ごしください。



3 準備運動 約20分間



マシンを使用する前にしっかりと
準備運動で体をほぐし、ケガの
予防を行います。
合間に脳トレ体操や指体操も
行いますので全身を使っ
ての運動になります。



グットワン恒例の
バスツアーや
外出レクも
行います!



機能訓練重視型1日3時間のデイサービス “グットワン金明”で元気に長生き!

4 機能訓練・グループ体操・リラクゼーション・マッサージ ～11:30 / ～16:00

機能訓練



用途に合わせてお使いいただける運
動のマシンを数多く取り揃えておりま
す。1つ1つのマシンについてはスタッ
フが丁寧に説明させていただきます。

グループ体操



少人数で行う体操です。
週替わりで握力体操やヨガブロック・
タオル体操などを行っております。
月に1度、体力測定も実施しております。

リラクゼーション



マッサージチェアやむくみを改善す
る機械など、体をほぐしてリラックス
していただける様々な機器を取り揃
えております。

マッサージ



柔道整復師によるマッサージ
で身体の気になるところを集
中的にほぐします。

5 ティータイム

好きな飲み物とお菓子を
いただきながら、ゆ
ったりとした時
間をお過ごし
ください。



6 送迎 12:10～16:40～

ゆっくりと休んでいただい
た後、ご帰宅となります。

お疲れ様
でしたー。



リハビリ デイサービス “グット・ワン”は

「介護を必要としない日を1日でも長く」
 「歩けない、寝たきりにならないように」
 「今の身体の状態を維持していくために」
 「今よりも身体を丈夫にしていきたい」

など上記の目的のために、楽しく無理なくご利用いただける1日3時間の機能訓練重視型のデイサービスです！
 スタッフ一同心よりお待ちしております。



筋肉量測定

体重・骨格筋量・体脂肪の他に体を5パーツに分けてどの部分にどれだけの筋肉がついているかが一目で見て分かる検査です。3か月に1度測定することにより、その3カ月間でどれだけの変化が出たかご自身で確認することができます。

セラミック足湯とは？

遠赤外線放射率の高いセラミックボールを使って足から身体中を温める温熱健康器具です。水を使わず湿気が無いため、水虫などの菌の増殖も無く衛生的です。また、セラミックボールの適度な重みにより指圧効果も期待できます。



施設のご案内

- 営業時間** 8:30～12:10 / 13:00～16:40
- 営業日** 月曜日～金曜日(祝日も営業しております)
- 定休日** 土曜・日曜(夏期休暇・冬期休暇あり)
- 定員** 午前18名 / 午後18名 2部制
- 対象** 事業対象者 / 要支援1・2 / 要介護1～5
※介護保険をお持ちの全ての方が対象です。
- 活動地域** 草加市(地域密着型)
- 事業所番号** 1191800471



**無料送迎
いたします。**

※送迎可能な範囲は
お問合せください。

案内図



新田駅方面からお越しになる場合、
 右手に「草加ふれあい広場」という
 公園を過ぎて2本目の右手に茶色
 のお家がある角を右に入った突き
 当たりが「グットワン金明」です。

リハビリ デイサービス

グット・ワン 金明

〒340-0052 埼玉県草加市金明町1265-1-1F

ホームページ <http://www.ensen-ado.com/goodone/>

TEL.048-960-0872
FAX.048-960-0685

ボランティアさん・スタッフ募集中! お気軽に
 お電話ください!!