

よくあるご質問

初めてのデイサービスで、他の利用者様の中に入っていくにくいのですが…

一人一人決められた運動プログラムに取り組んでいたことで、自分から話をしなければならない時間は少ないです。休憩時間ではスタッフが間に入り上手く接しられるようおつなぎします。交流が苦手といわれる男性も4割いらっしゃるのがマルタの特徴です。

運動についていけるか心配です…

運動は自分のペースで取り組むことが大切で休憩はいつでもどうぞ。運動プログラムの中から低負荷なものから初め、徐々に慣れていくよう指導します。

ハードではないですか？

今まで運動をあまりしたことがない方には、ハードに感じることもあるかもしれません。運動メニューの合間に、リラクゼーションを組み合わせることで、3時間疲れずにやり続けられるプログラムになっています。

施設見学大歓迎！

ご本人さまはもちろん家族やケアマネさまも大歓迎。1時間程度の見学コースを用意しています。心も体も元気になる楽しいプログラムを体感してください。



機能訓練特化型 リハビリデイサービス マルタ

- 営業時間 午前の部 09:00~12:00
午後の部 13:35~16:35
- 定員 各曜日とも 午前 15名/午後 15名
- 定休日 土曜・日曜・祝日・夏冬休み
(但し成人の日、建国記念の日、海の日、体育の日、文化の日は営業)
- 所在地 神奈川県横浜市港北区鳥山町 466
- 運営 マルタ株式会社 (事業所番号 1470902394号)



マルタのホームページもご覧ください

3時間の流れをギュッと詰め込んだ動画や設備の紹介があります。
PCの方は daymaruta.com
スマホの方はQRコードからどうぞ。



お問い合わせは

 **045-471-4851**

FAX. 045-471-4852

E-mail info@daymaruta.com

明るく、楽しく、元氣よく！



機能訓練特化型
リハビリデイサービス
マルタ

機能訓練とリハビリテーションを 専門スタッフが継続的にお手伝いします

マルタは3時間機能訓練特化型デイサービスです。
運動が必要とわかっていても何をすればいいのかわからない、
続かないという方。マルタで爽やかな汗を流しましょう!!

マルタの運動3つの特色

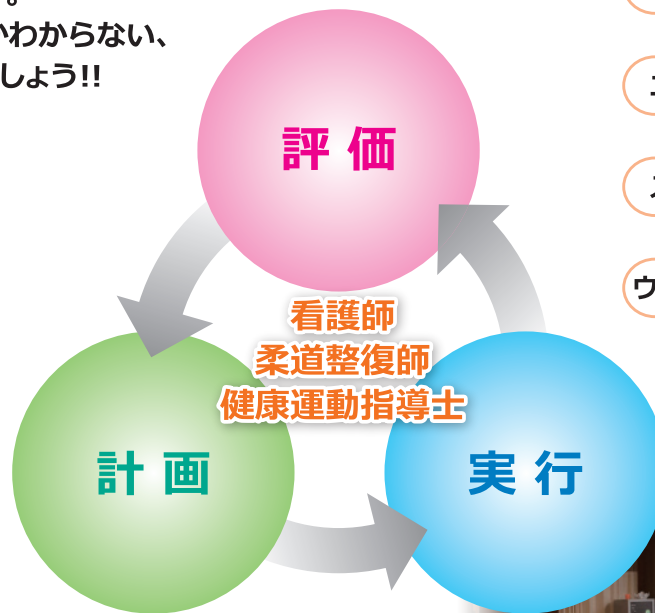
1. 楽しくなければ運動じゃない! 1日3時間楽しく続けられるプログラム

運動の効果を出すためには続けることが何より大切です。明るく楽しく元気よく! 飽きずに取り組める様々なプログラムを用意しています。
また運動の間にリラクゼーションを挟むことで3時間疲れずにやり続けられるよう工夫をしています。

2. 体力を向上させ自立した生活を 自宅で送れるようにすることが目標です

3. 安全面の配慮と専門人材の配置

マルタには運動中止基準が決められています。
体調によっては運動メニューの組み替えや中止をすることもあります。看護師や柔道整復師、また運動指導のスペシャリスト健康運動指導士も配置しています。



1日(3時間)の流れ

※休憩時間を含みます

お迎え・体調管理 : 20分

パワーリハ・機能訓練・足湯 : 60分

エアロビクス・歩行訓練 : 40分

ステップ運動・起立訓練 : 20分

ウォーターベッドorメドマー : 10分

ヨガ : 10分



エアロビクス



パワーリハ



ステップ運動



緑豊かな景色もマルタの自慢です



柔道整復師による機能訓練



ウォーターベッド



メドマー



炭酸泉足湯



歩行訓練