

# メディカルフィットネスH&M の取り組み

生活習慣病予防、介護予防から疾患を持たれている方まで幅広く利用可能

## 介護予防・日常生活支援

足利市 総合事業  
通所型サービスA  
(スポーツ施設等利用型)

市の窓口や地域包括支援センター等に相談し、申請をします。申請の結果、該当した場合サービスを利用することが可能です。

### 【特徴】

65歳以上の方を対象とした、介護予防のサービスを提供する足利市の事業です。通所型サービスA(スポーツ施設等利用型)では短時間の運動で機能向上が見込まれる方を対象に、日常生活の自立や介護予防について支援する事を目的としています。

### 【料金】

1回253円又は303円

※利用者負担は1割の為、

251円又は301円となります。



### 【利用時間】

火曜～土曜 13:30～15:30

### 【送迎】

有り(不要な方は選択可能)

※送迎無しの場合253円、送迎有りの場合303円

### 【対象者】

- ①要介護認定で「要支援1・2」の認定を受けた方
- ②要介護認定を受けていない方で「基本チェックリスト」により事業対象者となった方。

## 介護予防教室『悠遊クラブ』

### 回数券で気軽に利用

中高年の方で運動に不安をお持ちの方。身体機能や体力の維持向上を目的とした自主参加型の介護予防教室です。

### 【特徴】

中高年の方を対象とした介護予防教室で回数券で利用可能。運動内容はスポーツクラブの施設を使用し、筋力トレーニングや有酸素運動、音響設備が整ったスタジオ内で様々なアイテムを使用しグルーブレッスン等も行います。仲間と楽しく過ごす場としても認知されています。



### 【料金】

土曜日 : 1回880円(税込)

### 【利用時間】

土曜日 : 13:00～15:00

### 【送迎】

無し

### 【対象者】

中高年の方で運動に不安をお持ちの方。

メディカルフィットネスH&M  
健康増進施設

## 生活習慣病予防・改善

会員制スポーツクラブとして、ジム、スタジオ、岩盤浴、サウナ、炭酸泉等の利用が可能。ライフスタイルに合わせて利用が可能です。

### 【特徴】

生活習慣病の予防と改善を目的に様々な施設・サービスを利用する事が可能です。また、個々にあった運動プログラムの作成や、パーソナルサービス(有料)、医療機関との連携など、運動が初めての方でも安心して利用出来ます。



### 【料金】

5,500～16,500円(税込)

※会員種により異なります。

### 【営業時間】

火曜～金曜 9:30～13:00/17:30～21:30

土・日・祝日 9:30～19:30

※利用可能時間は会員種により異なります。

### 【休館日】

月曜日・年末年始・メンテナンス実施日(不定期)

### 【対象者】

生活習慣病予防・健康増進を目的とされる方