

シニア向け健康体操スペース・運動型通所介護施設をコラボさせた複合施設新登場！

～「ジェクサー・プラチナジム コトニア赤羽店」・「ジェクサー・フィットネスガーデン コトニア赤羽店」～

『運動型通所介護施設』『サーキットトレーニング』『スタジオプログラム』『キッズスクール』の初めての複合施設
同施設内に一体展開することで、イベント等実施し、子供とシニア世代の【多世代交流】を提供してまいります。

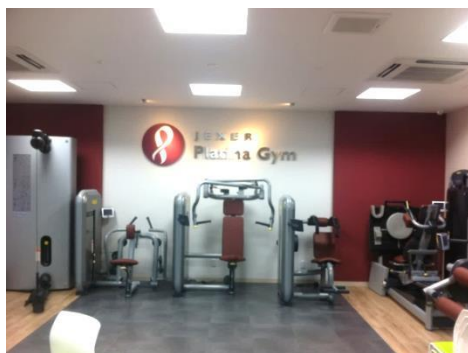
株式会社ジェイアール東日本スポーツは 2015 年 4 月 1 日 JR 赤羽駅周辺に、当社 3 店舗目となる運動型通所介護施設「ジェクサー・プラチナジム コトニア赤羽店」及び新業態として、女性限定のシニア向け健康体操スペース（サーキットトレーニング & スタジオ運動プログラム）「ジェクサー・フィットネスガーデン コトニア赤羽店」を同時開業いたします。従来の運動型通所介護施設に加え、一般高齢者の方が、介護予防、転倒予防目的に、気軽に通え、続けやすい施設を開業いたします。

※通所介護施設は今後申請予定です。

※COTONIOR(コトニア)とは、JR東日本グループが多世代交流をテーマとして開設した子育て支援と高齢者福祉の複合施設です。

I ジェクサー・プラチナジム コトニア赤羽店

ジェクサー・プラチナジムとはカラダとココロの健康づくりをサポートし寝たきりを予防する為の要支援及び要介護の方々対象の 1 回 3 時間の運動型通所介護施設です。（南浦和・武蔵境に次ぐ 3 店舗目）



イメージ(ジェクサー・プラチナジム(南浦和店の利用風景))

■概要

- (1) 施設概要 機能訓練室(トレーニングジム)、相談室、静養室等
(2) 営業時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00 * 定休: 土日祝日等

■プログラム内容

午前の部	午後の部	
9:00	13:30	送迎車両でご自宅までお迎え。
10:00	14:30	開始前の体調確認。看護スタッフが本日の体調をヒヤリングします。
10:15	14:45	脳トレ & ロコモ体操: 心も身体も安全に動けるように準備します。
10:35	15:05	休憩
10:45	15:15	個別機能訓練、マシントレーニング。
11:45	16:15	クールダウン、リラクゼーション。
12:10	16:40	送迎車両でご自宅までお送り。

【具体的なサービス内容】

★最新鋭のマシン、運動履歴・個別プログラムシステム(ウェルネスシステム)導入

★マシン台数(全9台)が確保されているので個別メニューでの十分な運動により機能改善効果大

★気さくで経験ある運動指導員を配置しているので安心・楽しい・効果大

★東京都健康長寿医療センター(医療、研究団体)が提唱する「包括的高齢者運動トレーニング」(CGT)に基づいたサービスを提供しているため、安全で楽しく効果的な運動を提供できます

【運動プログラムの特徴】

- 個々人にあった運動負荷設定
- 筋力・柔軟性・バランスなどトータル的にケアするプログラム
- 理学療法士と運動指導員(介護予防運動指導員)との連携ケア
- 定期的な体力テスト(効果測定)により効果の見える化実現
- 運動期間を区分けし、個々人にあった目標設定

【ウェルネスシステムイメージ】



出席・運動プログラム・体力測定

などデータ管理し、ケアマネージャー様へ見える化した報告により、お褒めの言葉をいただいております

寝たきりを予防するためのからだとココロの健康をサポートします



脳トレ

認知症を予防



集団体操(ロコモ体操ストレッチ)

Dr監修の簡単エクササイズ



マシントレーニング

本格マシンで楽しく



機能訓練個別指導

平衡感覚・心肺機能向上

■利用料金

要支援 1 25,295 円/月(自己負担額 2,529 円/月)

要介護 1 4,356 円/回(自己負担額 435 円/回)

要介護 3 5,599 円/回(自己負担額 559 円/回)

要介護 5 6,842 円/回(自己負担額 684 円/回)

要支援 2 48,223 円/月(自己負担額 4,822 円/月)

要介護 2 4,972 円/回(自己負担額 497 円/回)

要介護 4 6,215 円/回(自己負担額 621 円/回)

※料金は予定となっております

■利用者様の声(例)

(80 歳男性)

リハビリ施設に通うというより、トレーニングジムに通う感覚なのでマシンを楽しみ始めた当初は、筋肉痛になってばかりだったが、その頻度が少なくなってきた気がする。いつも左足がすり足のような歩き方であるが、筋肉バランスが取れてきたので、左足も上がるようになって嬉しい。

II ジェクサー・フィットネスガーデン コトニア赤羽店

ジェクサー・フィットネスガーデン コトニア赤羽店は、女性限定のシニア向け健康体操スペースのことで、かんたん運動教室(サーキットトレーニング)とスタジオプログラムを複合施設です。「女性限定」「気軽」「続けやすい」をコンセプトにした施設です。



スタジオ運動プログラム



かんたん運動教室
(サーキット)

■概要

- (1)施設概要 サーキットトレーニング(最大 16 名)、スタジオ(40 名程度)
(2)営業時間 月曜日～金曜日 8:45～18:30
 土 曜 日 8:45～13:30 * 定休: 日曜日

■プログラム内容

今流行のサーキットトレーニングに加え、年齢に合わせたグループエクササイズ(集団体操)とコラボしたジェクサー初の新業態として新登場!!

★かんたん運動教室(サーキットトレーニング)

★スタジオ運動プログラム

⇒上記2つの組み合わせ、運動の効果倍増

①サーキットトレーニング

最大 16 名の小グループで簡単な筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行う健康体操。

有酸素運動・筋力トレーニングを組み合わせ、8 分×3 周で行い、終了後にストレッチを行います。

②スタジオ運動プログラム(女性限定)

やさしいヨガ・南国ハワイのフラダンス・ボイスレッスン・活き活き体操等体力に自信がない方でも安全に気楽に参加できるプログラムを用意しております。

③ジュニアスクール

キッズチアダンス・キッズダンス・キッズ空手教室開催!!

■利用料金(月会費)

①フルタイム会員 6,372 円(税込)

なんと、サーキットトレーニング、スタジオプログラムを受け放題!

②ジュニアスクール

◆キッズチアダンス 7,776 円(税込)

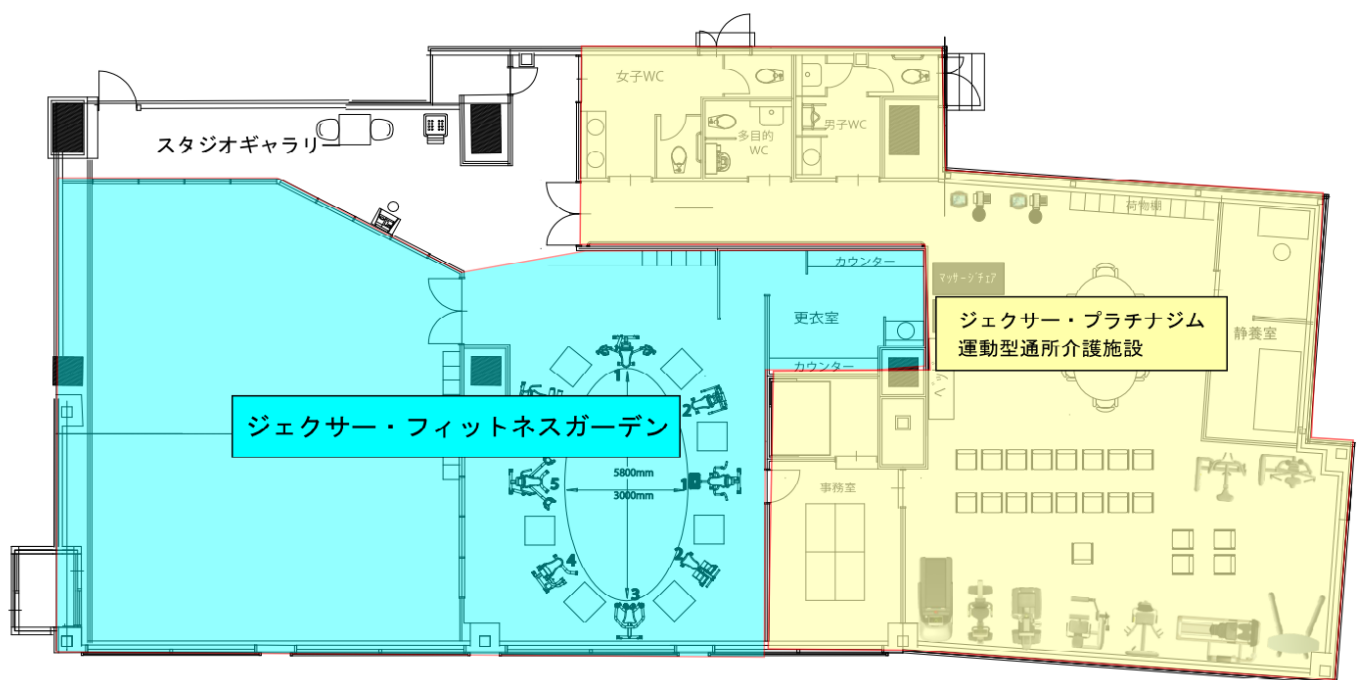
◆キッズダンス 7,128 円(税込)

◆キッズ空手 6,480 円(税込)



■施設イメージ

【平面図】



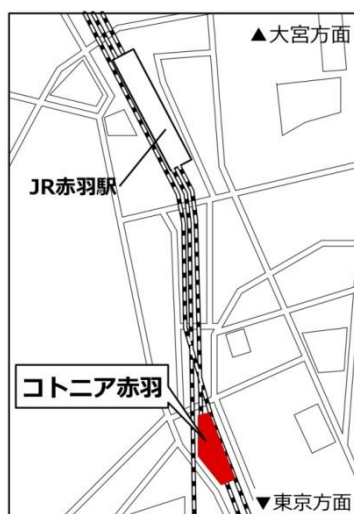
スタジオ



サーキットトレーニング



運動型通所介護施設



案内地図



外観(イメージ)

※写真はイメージです

(運 営) 株式会社ジェイアール東日本スポーツ
 (所在地) 東京都北区中十条 4-17-1
 (お問合せ) 株式会社ジェイアール東日本スポーツ
 フィットネス事業部 渡辺
 TEL03-3980-8743