

## ご利用にあたって

アップネス谷原スタジオは、介護保険の適用施設です。そのため、ご利用いただく際には、市町村の要介護・要支援認定が必要となります。

お手続きにつきましては、アップネスでもお手伝いできますので、お問い合わせください。また、ケアプランの作成についても承っております。

### 予防

心と体の健康維持  
外出することによる  
気分転換  
会話・運動による  
脳の活性化



### ADL

身の回りのこと

### IADL

家での役割



### 楽しみ

趣味活動・人間交流  
イベント・祭り

### 生きがい

社会参加  
地域への貢献

### 在宅

暮らし  
住みなれた家  
愛する家族



## アクセスマップ

ウイング・ハット春日部と同じ通り沿い  
ウイング・ハット春日部より徒歩5分



### アップネス谷原スタジオ・ あいはな

事業者番号:1170601247

営業日 月曜日～土曜日(日曜定休)

営業時間 8:30～17:30

送迎範囲 春日部市、越谷市、松伏町、さいたま市岩槻区

〒344-0035 春日部市谷原新田 1427-1

TEL 048-738-5250

FAX 048-878-8736

<http://www.up-ness.com>



元気アップ  
体力アップ  
笑顔アップ

# アップネス谷原スタジオ

スポーツ・レクリエーション特化型

# 健康な体のため、夢をあきらめないため、実りある生活のため ご利用者様とご家族様の幸せをかなえます

## アツプネス谷原スタジオの特徴

- ★機能訓練を中心にした一日コースで心身の健康を保ちます★
- ★国家資格を持ったスタッフが、訓練メニューを作ります★
- ★ゆったりとした気分で、エクササイズを楽しめます★



### 広いリラックルーム

ゆったりした空間でくつろげます。  
大型テレビも完備しています。ほっと一息できる空間で会話も弾みます。



### フリースペース

2部屋あり、自分の好きなことに打ち込めます。  
囲碁将棋・健康マージャンなどができます。



### 全天候型レクリエーションルーム

自分のペースでエクササイズできます。  
グラウンド・ゴルフや卓球など楽しく汗を流せます。



### トレーニングスペース

トレーニングマシンを複数用意しております。  
リハビリ・筋力維持のため、ご自由に使用することが可能です。



### カラオケルーム

歌うことが好きな人たちが集まる  
カラオケコミュニティスペースです。



### 浴室

通常の浴槽の他に檜のお風呂がございます。  
檜のかおりを感じながら、外の景色も見ながらゆったりと入浴することができます。