



桜十字の新感覚リハビリジム Let's リハ! 御代志店

「したい」を、「できる」に。

ただ通う、ただ動くのではなく、

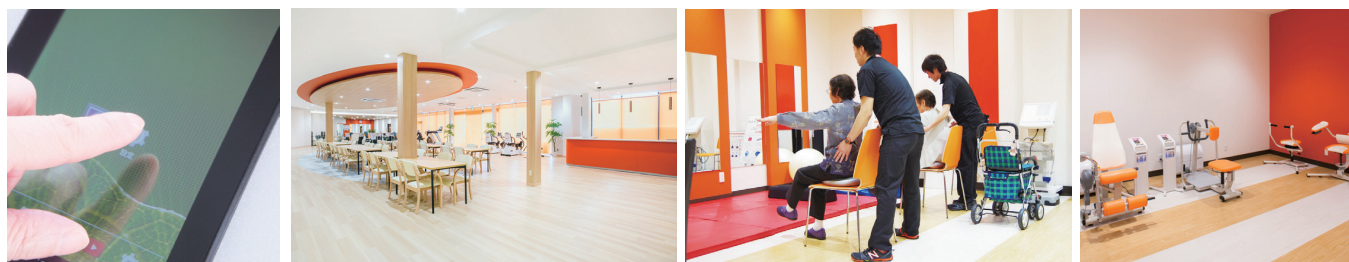
「したいこと」を、「できるようにする」ために。

そして、楽しく生きがいのある毎日にするために。

皆さまに会い、健康をサポートする場所。

そこは「Let's リハ!」。

新しいリハビリで、一緒に夢を叶えましょう。



「したい」を、「できる」に。

リハビリ専門の
スタッフ

カラダ診断で
個別プラン作成

最新マシンで
トレーニング

御食事もあるから
1日ゆっくりと

※食事サービスは1日型での提供

認知機能別に
「脳力」診断

重度介護者でも
楽しく脳トレ

趣味活動を活かす
実践トレーニング

運動後は入浴で
カラダキレイに

※入浴サービスは1日型での提供

1日の流れ

半日型

9:15

9:30

9:45

11:45

12:20

13:15

13:30

13:45

15:45

16:20

送迎到着


バイタル測定

準備体操

ストレッチ・筋トレ

TRXトレーニング

リラクゼーション

脳トレ

整理体操

帰宅


1日型

9:15

9:30

11:45

12:00

13:00

15:50

16:20

送迎到着


バイタル測定

準備体操

サーキットトレーニング

嚥下体操

昼食

リラクゼーション

入浴

カラオケ・趣味活動

デザート

帰宅


※運動量や内容については入浴時間や体調、体力に合わせて調整いたします。

Let'sリハ！共通の特徴

とことん
数値化

STEP 1

科学的評価

最新マシンを使った筋力測定や、各種機材を用いて柔軟性などを測定しお客様の問題点を詳細に抽出・可視化します。



しっかり
個別化

STEP 2

個別トレーニング

科学的評価を元に、お一人おひとりに合ったトレーニングプランを作成。マット・マシントレーニングを実施し、身体の土台作りを行います。



御代志店の取り組み

リハビリ専門のスタッフが動作の回復に向けたプランを作成し、お客様が楽しく取り組めるよう、トレーニングサポートいたします。

カラダの機能別基礎トレーニング

サーキットトレーニングで体の3大要素をしっかり鍛えて土台を作ります。

柔軟性トレーニング

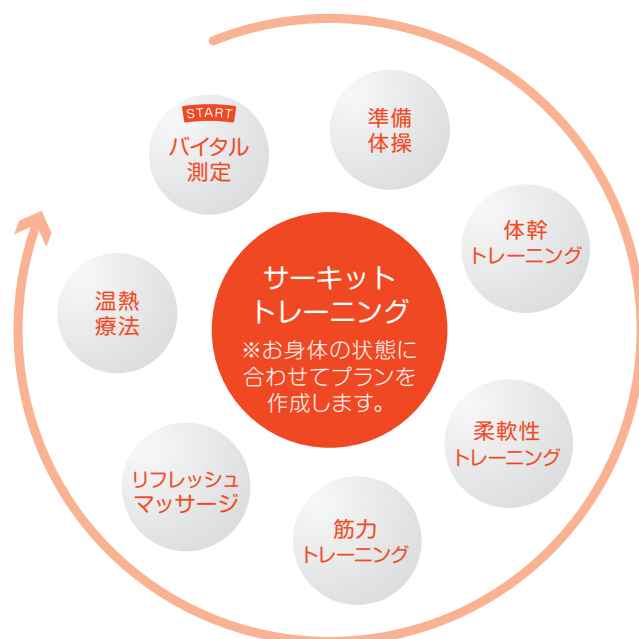
カラダの動きに負担がかかる方でも使いやすい専用マシンを使用することで、体をしっかりとほぐし、柔軟性を整えます。柔軟性を鍛えて筋力トレーニングをすることでより効果的な生活機能訓練が可能となります。

筋力トレーニング

カラダの部位に合わせたトレーニングマシンを使い、上半身の筋肉や下半身全体の筋肉を鍛え日常動作に必要な筋肉を強化します。持久力維持にも対応したバイクやランニングマシンもあり、豊富な種類のマシンで飽きずに楽しく続けられます。

体幹トレーニング

カラダの主要な部位の支えであり、内臓を保持し姿勢や動作を安定させる機能を持つ体幹筋（体の内側深くにある筋肉）をストレッチポールなど様々な機材で鍛え、バランス感覚や姿勢の改善、基礎代謝の向上を図ります。



筋力トレーニング



体幹トレーニング

御代志店の特徴

POINT
01

半日型と1日型の利用を選べる MIX 型店舗

Let's リハ！熊本初の MIX 型店舗となります。
運動を集中して励みたい・・・半日型
運動だけでなく、ゆっくり過ごしたい・・・1日型
ニーズに沿ったご利用形態を選択できます！



POINT
02

AI評価機器導入による「動作の見える化」



ザリッツ

イスから立ち上がるだけで筋力とバランス状態を測定できる最新運動機能分析機器です。



リハケア

姿勢・歩行状態を最新の動作解析システム×AI技術にて現在の課題と取り組むべき運動を明確に把握できます。

POINT
03

最新機器導入によるレベルに合わせた豊富な運動



TRX

自重を利用したサスペンショントレーニングシステム。筋力・持久力・バランスUP



筋トレマシン

油圧式で安全に負荷調整も可能で効果的！
腹筋+下肢筋マシン数種類ご用意



リカレントバイク

リラックスした姿勢でペダリングでき、快適な
体力トレーニングが行えます



フットマッサージャー

足の中足骨周辺のマッサージにて周辺の
筋肉に働きかけて足裏のアーチをサポート



ハンドストレッチャー

指先を反らす動き、手のひらを広げる動き
を取り入れたハンドケア機器



ぶるそら

宇宙飛行士トレーナーが開発した運動
負荷の再現性が高い運動機器です

ご利用について

ご利用には「介護保険の手続き」が必要となります。

65歳以上の方

原因を問わず、介護や日常生活の支援が必要となった場合に市町村の認定を受けると介護保険のサービスが利用可能になります。

40歳から64歳の方

病気（16種類の特定疾病）により、介護や日常生活の支援が必要となった場合に市町村の認定を受けると介護保険のサービスが利用可能になります。

ご利用については担当ケアマネージャーにご相談いただくか、レッツリハまでお電話でお問い合わせください。

1.手続きの申請

サービスの利用を希望する方は各市町の福祉課または各総合出張所担当窓口にて介護保険被保険者証を添えて「要介護（要支援）認定」の申請をします。

2.要介護(要支援)認定

訪問調査

認定調査員が本人の心身や状況を確認するために、日常生活における介護の必要度について本人と家族などに聞き取り調査を行います。

コンピューター判定（一次判定）

74項目の基本調査を行い、全国共通のコンピューターソフトによって判定されます。

主治医の意見書

主治医に疾病状態、特別な医療、認知症や障がいの状況について意見を求めます。

介護認定審査会（二次判定）

認定調査（一次判定）の結果と主治医の意見書などをもとに保険・医療・福祉の専門家によって、どのくらいの介護が必要か審査します。

3.認定

介護を必要とする度合い（要介護状態区分）が認定されます。

認定結果の通知

市町村より申請者本人に被保険者証の送付と認定結果が通知されます。

認定申請から約30日ほどで認定結果が通知されます。

桜十字の新感覚リハビリジム

Let's リハ！

レッツリハ

検 索

お問い合わせはこちら

レッツリハ！御代志店

合志市須屋2665 スプリングガーデン御代志B棟2階

TEL. 096-223-8860

(月～金) 9:00～17:00

運営主体：株式会社 桜十字