

# グッドタイムリハセンター・北20条

Goodtime Rehab center



より良い在宅生活を過ごして頂くために



株式会社 創生事業団

# グッドタイムリハセンター・北20条 タイムスケジュール(午前)

送迎範囲  
中央区一部  
東区一部  
北区一部  
西区一部

8:15

## お迎え



午前中に運動をして、午後はゆっくりと過ごしたい、という方には午前の来所をお勧めしています。

9:00

## 健康チェック

来所後

体調確認を行い、体調に応じたサービスを提供致します。



9:15

## 機能訓練

グッドタイムリハセンターではご自身の身体状況や体力に応じた、その方のペースで運動に取り組んで頂いております。



11:35

## 集団体操

運動後には、来所者全員で体操をして終了となります。ボール、棒、ゴムを使用した体操、脳トレ体操とその日毎に体操の内容は変わります



12:10

## お送り

# グッドタイムリハセンター・北20条 タイムスケジュール(午後)

送迎範囲  
中央区一部  
東区一部  
北区一部  
西区一部

12:30

## お迎え



午前中はゆっくりと過ごしたい、という方は生活スタイルに合わせて午後の来所も可能となっています。

13:15

## 健康チェック

来所後  
体調確認を行い、体調に応じたサービスを提供致します。



13:30

## 機能訓練



午後もご自身のペースで  
運動に取り組んで頂きます。  
その日の体調に応じて  
メニューの負荷や回数も調整しています。

15:45

## 集団体操

午後の部も来所者全員で体操をして終了となります。  
ボール、棒、ゴムを使用した体操、脳トレと  
その日毎に体操の内容は変わります

16:20

## お送り



# グッドタイムリハセンター・北20条 ～ 3つの特徴 ～

## ① 一人15～20分のリラックスタイム



お一人15分から20分のマッサージ・ストレッチの時間を設けています。実施は必ず1対1で行います。

## ② 充実した運動機器



- 運動機器一覧
- ・平行棒
  - ・滑車
  - ・アブダクションマシン
  - ・ローイングマシン
  - ・レッグプレスマシン
  - ・レッグエクステンション
  - ・ステッパー
  - ・自転車

運動の負荷や回数はその人毎に調整をして無理なく運動を続けていけるようにしています。

## ③ 心身をリフレッシュさせる機器の設置



- リラクゼーション機器一覧
- ・ウォーターベッド
  - ・メドマー
  - ・低周波治療器
  - ・ホットパック

運動や日々の疲れを癒すウォーターベッド、メドマー、低周波治療器を用意しています。

グッドタイムリハセンター・北20条では要介護認定の利用者様の疾患や身体状況に応じて様々な個別機能訓練を行っています。要支援認定の方にも、身体状況や体力に応じた訓練メニューを提供しています。

## 個別機能訓練実施例

年齢	介護度	身体状況	個別機能訓練内容
80代	要介護3	右片麻痺 感覚障害	独居の為、ADL・IADLの維持が出来るよう立位バランスや歩行安定性向上を目的としたバランス練習・ステップ練習を実施。
70代	要介護5	左片麻痺	車椅子メインの生活の為、介助量軽減を目的とした動作練習、麻痺側の支持性や随意性向上を目的とした立位練習や随意性向上を目的とした立位練習、4点杖を使用した介助歩行を実施。
80代	要介護1	突進歩行 すり足歩行 ふらつき	外出機会が少なく、耐久性低下が懸念される為、屋外歩行練習・（お花が好きである為）花壇の手入れを通じた動作訓練を実施。
70代	要介護1	(長期入院による) 筋力低下 体力低下	長期入院による廃用が認められた為、セラバンドや棒を用いた全身運動や屋外歩行を実施。



### ～ その他のサービス ～

- ・無料ドリンクサービス
- ・最新の雑誌、新聞を用意
- ・脳トレ問題持ち帰り(希望者)
- ・上靴お預かり(希望者)
- ・体力測定

笑顔で過ごせる在宅生活を  
私達はサービスを通じて応援しています。

# ご利用料金表

※2025年4月改定

## ◎事業対象者・要支援の方

		1割負担	2割負担	3割負担
要支援1 事業対象者	月4回未満 1日	364円	728円	1,092円
	月額 4回目利用以降	1,459円	2,917円	4,375円
要支援2	月8回未満 1日	366円	732円	1,098円
	月額 8回目利用以降	2,937円	5,873円	8,810円
サービス提供体制 加算 I	要支援1	90円	179円	268円
	要支援2	179円	357円	536円
科学的介護推進体制加算		41円/月	81円/月	122円/月
介護職員等処遇改善加算 I		総単位数×9.2×10.14 (1ヶ月)		

## ◎要介護の方

	1割負担	2割負担	3割負担
要介護1	376円	751円	1,126円
要介護2	429円	858円	1,287円
要介護3	486円	972円	1,458円
要介護4	541円	1,081円	1,622円
要介護5	597円	1,193円	1,789円
サービス提供体制 強化加算 I	23円	45円	67円
個別機能訓練加算 I 口	77円	154円	231円
個別機能訓練加算 II	21円/月	41円/月	61円/月
科学的介護推進体 制加算	41円/月	81円/月	122円/月
処遇改善加算 I	総単位数×9.2×10.14 (1ヶ月)		

## 〈その他の料金〉 ※介護保険適用外

おむつ代	教養娯楽費等
103円/枚	実費

## 【お問い合わせ】

グッドタイムリハセンター・北20条  
住所:札幌市東区北20条東1丁目2-30  
TEL:011-731-3294  
FAX:011-731-3292  
事業所番号:0170208961



定員:25名  
提供時間:9:00~12:10  
13:10~16:20  
営業日:月~金(祝日営業)  
年末年始お休みあり