



Let's Enjoy

明るく! 楽しく! 健康に!

リハビリ+ステーション LET'S倶楽部 新宿西落合

Let's Enjoy Training School

高齢者の皆さまの自立した生活をサポート

「レッツ倶楽部」は、QLCプロデュース株式会社が
高齢者の皆さまの“より快適で自立した生活”をサポートするために
全国展開している自立支援型デイサービスです。
豊富な改善事例に基づくプログラム開発が特長。

一人ひとりに合ったプログラムで
「まだできる!」「またできる!」の
実現をサポートします。



自立支援型デイサービス(事業所番号:通常1370406553/総合13A0400609
通所介護/介護予防・日常生活支援総合事業

お問合せ先

☎ 03-6908-3282

9時~17時まで(日曜日は除く) FAX 03-6908-3283

〒161-0031 東京都新宿区西落合四丁目4-18 ステラ西落合 1階

半日型



HPはこちら

「レッツ倶楽部」は運動やリハビリに特化した半日型デイサービスです



レッツ倶楽部は、「立つ」「座る」「歩く」「着替える」「物を取る」などのADL『日常生活動作訓練』を行う半日型デイサービスです。全国のリハビリテーション病院で導入されているリハビリマシンを使ったパワーリハビリをはじめ、各種プログラムによって生活動作を維持・改善。

「まだできる」「またできる」という自信が蘇り、身体だけではなく、心までも変化していき、高齢者の皆さまの自立支援を目指します。

半日型 タイムスケジュール



【改善事例】目標を持ってトレーニング



レッツ倶楽部自由が丘S様(変形性膝関節症)動的バランスも向上し、現在は息子様ご家族と海外旅行に行くことを目標にトレーニング中。



小人数の個別機能訓練

基本動作の向上

生活動作の向上

自立の促進

少人数のグループで行われるトレーニングです。



口腔機能訓練

誤嚥性肺炎防止

免疫力アップ

発声量向上

東京歯科大学上田教授監修の口腔機能プログラム。「咀嚼(そしゃく)」、「嚥下(えんげ)」、「呼吸」にまつわる多種多様な訓練を実施しています。



認知症予防

脳の働きを活性化

気力向上

物忘れ防止

認知症予防体操で脳の活性化をおこないます。



座位での太極拳

バランス機能の向上

全身の筋力アップ

整理体操

座ったままで下肢の筋力アップ、楽しみながら体操を行います。

「レッツ倶楽部」のマシントレーニング

筋肉を鍛えるためではなく、医療認定を受けたりハビリマシンを使い、**眠ってしまった筋肉や神経、動き方を忘れてしまった筋肉を呼び覚まし、正しい動き方を再び思い出してもらうトレーニング**を行います。思うように身体を動かしにくい高齢者の方でも、正しいフォームで、安心してトレーニングできるよう、マシンは入浴や階段の上り下りよりも負荷が少ないように設計されています。



レッグエクステンション

足の曲げ伸ばしがしやすくなり
歩くのが楽になります



チェストプレス

服を着たり、脱いだりするなど
腕が上がりやすくなります



レッグプレス

立ったり座ったりする動きが
楽になります



ヒップアブダクション

歩く動作が安定します



トーソフレクション

立ち上がりと着座の動作が
安定します



ローイング

猫背や腰の曲がり方などが
少しずつ伸びていきます

体力に自信がない方でも安心です！

低負荷から始め、定期的にお体の状態を確認(体力測定)。筋力や歩行状態を数値化することで、トレーニング効果が目に見える形で確認できます。体調・体力・気力に合わせたトレーニングを実施していきますので、自立歩行が難しい方でもトレーニング可能です。効果を実感しやすいようにサポートします。

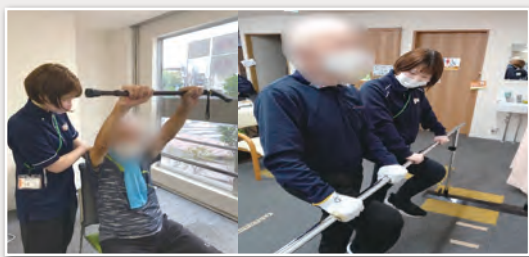


利用者様の声

「レッツ倶楽部新宿西落合」はこんな事業所です！

機能訓練指導員が
身体のお悩みやお困りごとに見合ったプログラムの提供、
自宅でのトレーニングメニューも考案しながらサポートいたします！

運動を継続して体力UP



体調や体力、気力に合わせたトレーニングを行い、無理をせずゆっくりと取り組むことができます



スポーツジムのようなマシン運動を実施



(外観)



(内観)



「レッツ倶楽部新宿西落合」の送迎エリア



新宿区西落合四丁目4-18 ステラ西落合 1階

見学受付中

まずは一度ご覧になってみませんか？
運動体験・見学や、事業所について
お気軽におたずねください。

☎ 03-6908-3282



- 【新宿区】西落合／下落合／上落合／中落合／中井／高田馬場／百人町／北新宿／大久保／戸山
 - 【中野区】江原町／江古田／松が丘／上高田／東中野／新井／中野6丁目
 - 【豊島区】長崎／千早／要町／西池袋／目白／南池袋／雑司ヶ谷／高田
 - 【練馬区】豊玉／桜台／栄町／小竹町／旭丘
- ※各区、その他エリアはお問合せくださいませ。

「レッツ倶楽部」のグループが取り組む事例のご紹介

生きがいと自己効力感の向上へ



「レッツ倶楽部」をはじめとするQLCプロデュース株式会社が運営する自立支援型デイサービスでは、利用者様の主体性を促すさまざまな取り組みを実施しています。生きがいと自己効力感の向上は、QOLの改善に大きく影響します。

※各種イベントは一例です
※不定期開催



レッツ倶楽部多摩川での卒業式風景

卒業制度

レッツ倶楽部では、改善され自立となった利用者様に、卒業後もボランティアとして「活動」し「参加」していただく制度があります。

旅行

日帰りのバス旅行は、利用者様に大変人気のあるイベントです。旅行を目標にすることで、リハビリ意欲向上につながります。

季節のイベント

季節の変化を感じる「夏祭り」などのイベントは、利用者様にとって楽しい思い出を生み出します。利用者様同士のつながりも強化され、共感や支え合いが促進されます。

レッツ倶楽部新宿西落合の運営会社
QLCプロデュース株式会社

全国 176 事業所を展開
(直営: 12 フランチャイズ: 174)

QLCプロデュース株式会社は、「高齢の皆さまの自立した生活をサポート」するために、2010年より介護事業に参入。全国176の自立支援型デイサービス事業所(直営・フランチャイズ含む)を展開し、約15,000人以上が利用されています！

設立	1997年5月
資本金	1億円
事業内容	フランチャイズ事業／介護事業／システム開発事業
所在	東京都品川区西五反田1丁目3-8 五反田PLACE4階
株主	出光興産株式会社(100%)

<直営事業所一覧>

レッツ倶楽部 立会川	東京都品川区東大井 2-28-6
レッツ倶楽部 多摩川	東京都大田区矢口 1-29-13
レッツ倶楽部 自由が丘	東京都世田谷区奥沢 3-37-7
レッツ倶楽部 新宿西落合	東京都新宿区西落合 4-4-18
レッツ倶楽部 川崎中島	神奈川県川崎市川崎区中島 3-7-10
レッツ倶楽部 高崎	群馬県高崎市緑町 1-11-3
リハの郷 三田	東京都港区芝浦 4-4-27
ハルサコミュニティ	東京都大田区東糀谷 2-4-7
ブリッジライフ 武蔵小山	東京都目黒区目黒本町 3-18-6
ブリッジライフ 不動前	東京都目黒区下目黒 4-18-5
ブリッジライフ 中延	東京都品川区西中延 3-2-15
ブリッジライフ 高津	神奈川県川崎市高津区千年 679 ハイム・ブルーネ1F



本パンフレットで使用している文字には、ユニバーサルデザイン(UD)の考え方に基づいて開発されたUDフォントを採用しています。

「レッツ倶楽部新宿西落合」の利用料金表（目安）

要介護

●サービス提供時間 1日3時間15分

基本料金	介護度	単位数	介護保険適応時の自己負担額の目安		
			1割	2割	3割
	要介護 1	370単位/日	403円/日	806円/日	1,209円/日
	要介護 2	423単位/日	461円/日	922円/日	1,383円/日
	要介護 3	479単位/日	522円/日	1,044円/日	1,566円/日
	要介護 4	533単位/日	580円/日	1,161円/日	1,742円/日
加算料金	算定項目	単位数	介護保険適応時の自己負担額の目安		
			1割	2割	3割
	個別機能訓練加算Ⅰイ	56単位/日	61円/日	122円/日	183円/日
	個別機能訓練加算Ⅰロ	76単位/日	82円/日	165円/日	248円/日
	口腔機能向上加算Ⅰ	150単位/月 ^{2回まで}	163～327円/月	327～654円/月	490～981円/月
	口腔機能向上加算Ⅱ	160単位/月 ^{2回まで}	174～348円/月	348～697円/月	523～1,046円/月
	科学的介護推進体制加算	40単位/月	43円/月	87円/月	130円/月
	処遇改善加算Ⅱ※1	総単位数の9.0%			
	ADL維持等加算※2	(Ⅰ)30単位、(Ⅱ)60単位			

要支援

事業対象者

●サービス提供時間 1日3時間15分

サービス内容			単位数	介護保険適応時の自己負担額の目安			
				1割	2割	3割	
新宿・中野	事業対象者	支援1	通所型独自サービス1	1,798単位/月	1,959円/月	3,919円/月	5,879円/月
			通所型独自サービス1(回数)	436単位/回	475円/回	950円/回	1,425円/回
		支援2	通所型独自サービス2	3,621単位/月	3,946円/月	7,893円/月	11,840円/月
			通所型独自サービス2(回数)	477単位/回	519円/回	1,039円/回	1,559円/回
練馬		(区)通所型サービスⅠ	1,744単位/月	1,900円/月	3,801円/月	5,702円/月	
		(区)通所型サービスⅡ	3,512単位/月	3,828円/月	7,656円/月	11,484円/月	
		(区)通所型サービスⅢ(月4回迄)※3	423単位/回	461円/回	922円/回	1,383円/回	
		(区)通所型サービスⅣ(月8回迄)※3	434単位/回	473円/回	946円/回	1,419円/回	
算定項目			単位数	1割	2割	3割	
加算料金	共通	口腔機能向上加算Ⅰ	150単位/月	163円/月	327円/月	490円/月	
		口腔機能向上加算Ⅱ	160単位/月	174円/月	348円/月	523円/月	
		科学的介護推進体制加算	40単位/月	43円/月	87円/月	130円/月	
	中新宿	処遇改善加算Ⅱ※1	総単位数の9.0%				

上記自己負担額の目安は1単位10.90円で算出しています。

※令和6年4月現在の処遇改善加算Ⅰ、特定処遇改善加算Ⅱ、ベースアップ等支援加算は含まれておりません。(練馬区独自の処遇改善加算についても自己負担額の目安に含まれておりません)

※1…算定した総単位数に対する加算率となります。処遇改善加算、特定処遇改善加算、ベースアップ等支援加算が統合されます。(令和6年6月以降新たに算定)

※2…ADLの維持・改善度合いが一定水準を超える場合に算定いたします(令和7年5月以降算定予定)

※3…令和6年6月より新設される加算となります。



営業日	サービス提供時間	定員
半日型	9:00～12:15	28人
月曜日～土曜日※祝日含む	13:30～16:45	28人

人員配置 管理者(施設長)、生活相談員、機能訓練指導員(看護師)、介護職員