



Let's Enjoy

明るく! 楽しく! 健康に!



リハビリ+ステーション
Let's Enjoy Training School
LETS 倶楽部
ウォーク&SPA

高崎



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。

理学療法士常勤・入浴設備あり



自立支援型デイサービス(事業所番号:1070206907)

通所介護/介護予防・日常生活支援総合事業

お問合せ先

☎ 027-386-8133

9時~17時まで(日曜日は除く) FAX 027-386-8144

〒370-0073 群馬県高崎市緑町1丁目11番地3

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



タイムスケジュール

半日型



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。

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

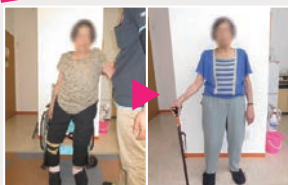
物忘れ防止



認知症予防体操で脳の活性化をおこないます。

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。

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。

「レッツ倶楽部ウォーク&SPA」の特長

もっと長い距離を
歩けるようになりたい



「レッツ倶楽部」ウォーク&SPAでは、通常のプログラムに加え、
歩行と入浴動作の訓練を重視したトレーニングを行っています。

特長① 歩行に強化したマシン「クラウドウォーク」(体重免負荷機能付きウォーキングマシン)

利用者様の体力レベルに合わせた歩行運動が安全に実施可能！



クラウドウォークとは

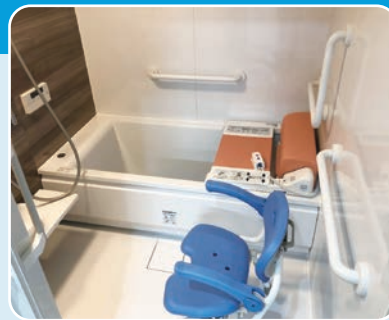
- 安全に歩行練習ができる(吊り型)
- 車椅子の方でも実施できる
- レベルに合わせた歩行訓練が可能
- 医学的なエビデンスが多数



免荷式トレッドミルでは、脊髄損傷者、脳卒中患者、パーキンソン病患者、多発性硬化症、脳性麻痺児、人工股関節術後患者などを対象とした研究で、歩行速度、歩行距離、麻痺側一麻痺側の対称性、歩行自立度、バランス能力などの改善が報告されています。

特長② 「入浴のサポート」と「入浴動作の練習」

ご自宅で入浴することが、大変になってしまった方のお手伝いし、
またご自分で安全に入浴できるよう動作練習等を行います。



「レッツ倶楽部高崎」はこんな事業所です！

明るく活気のある半日型のデイサービス、

体も心も頭も元気になって、皆さんでいつまでも
元気に過ごしていきましょう！

短時間で気軽にご利用頂け、理学療法士・看護師
常勤、専門職指導のもと、充実したトレーニング、
機能訓練、口腔体操に取り組むことができます。

また、半日型ながらも入浴設備も整っており、
心身ともにリフレッシュして過ごすことができます。

健康な生活は健康な体から。

ぜひ、お気軽にお問合せください。

明るく開放的な空間で
効率的に全身運動を行うことができます



(外観)



(機能訓練スペース)



(平行棒)



(バイク)



マシントレーニングで眠っている筋肉を呼び覚まそう！

体力に自信がない方でも安心です！

筋肉を鍛えるためではなく、医療認定を受けたリ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。

利用者様の声



トorso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



ヒップアブダクション

歩く動作が安定します



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

「レッツ倶楽部高崎」の送迎エリア

あ行 相生町、赤坂町、旭町、足門町、東町、あら町、飯玉町、飯塚町、石原町、井出町、稲荷町、井野町、岩押町、請地町、歌川町、江木町、大橋町、大八木町、沖町

か行 貝沢町、鍛冶町、片岡町、嘉多町、金井淵町、金古町、上大島町、上大類町、上小鳥町、上小埜町、上佐野町、上豊岡町、上中居町、上並榎町、上和田町、菊地町、北新波町、北久保町、北通町、北双葉町、行力町、九蔵町、剣崎町、小八木町

さ行 栄町、鞆町、新後閑町、芝塚町、下大島町、下大類町、下小鳥町、下小埜町、下佐野町、下豊岡町、下中居町、下横町、下和田町、正観寺町、昭和町、白銀町、新紺屋町、新町、新田町、新保町、末広町、菅谷町、砂賀町、住吉町

た行 堰代町、台町、高砂町、高関町、高松町、竜見町、田町、筑縄町、椿町、鶴見町、寺尾町、天神町、通町、常盤町、高崎問屋町

な行 中居町、中泉町、中大類町、中紺屋町、中里町、並榎町、成田町、日光町、乗附町

は行 浜川町、浜尻町、東貝沢町、引間町、檜物町、福島町、藤塚町、双葉町、保渡田町、本郷町

ま行 町屋町、箕郷町上芝、箕郷町下芝、箕郷町生原、三ツ寺町、緑町、南新波町、南大類町、南町、宮本町、棟高町、元紺屋町、本町

や行 八島町、八千代町、柳川町、山田町、八幡町、弓町、吉井町南陽台、四ツ谷町、寄合町

ら行 羅漢町、楽間町、連雀町

わ行 若松町、我峰町、和田多中町、和田町

※その他送迎範囲についてはお気軽にお問い合わせください。



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。

☎ 027-386-8133



「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



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。

レッツ倶楽部高崎の運営会社
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。

「レッツ倶楽部高崎」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

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
基本料金	要介護 1	370単位/日	379円/日	759円/日	1,139円/日
	要介護 2	423単位/日	434円/日	868円/日	1,303円/日
	要介護 3	479単位/日	491円/日	983円/日	1,475円/日
	要介護 4	533単位/日	547円/日	1,094円/日	1,642円/日
	要介護 5	588単位/日	603円/日	1,207円/日	1,811円/日
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
加算料金	個別機能訓練加算Ⅰイ	56単位/日	57円/日	115円/日	172円/日
	個別機能訓練加算Ⅰロ	76単位/日	78円/日	156円/日	234円/日
	口腔機能向上加算Ⅰ	150単位/月 ^{2回まで}	154～308円/月	308～616円/月	462～924円/月
	口腔機能向上加算Ⅱ	160単位/月 ^{2回まで}	164～328円/月	328～657円/月	492～985円/月
	入浴介助加算Ⅰ	40単位/日	41円/日	82円/日	123円/日
	入浴介助加算Ⅱ	55単位/日	56円/日	112円/日	169円/日
	科学的介護推進体制加算	40単位/月	41円/月	82円/月	123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
基本料金	通所型サービス1	1,798単位/月	1,846円/月	3,693円/月	5,539円/月
	通所型サービス2	3,621単位/月	3,718円/月	7,437円/月	11,156円/月
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
加算料金	口腔機能向上加算Ⅰ	150単位/月 ^{1回まで}	154円/月	308円/月	462円/月
	口腔機能向上加算Ⅱ	160単位/月 ^{1回まで}	164円/月	328円/月	492円/月
	科学的介護推進体制加算	40単位/月	41円/月	82円/月	123円/月
	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10.27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。

※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)



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

人員配置 管理者兼理学療法士(施設長)、生活相談員、機能訓練指導員(看護師)、介護職員