

自分の体は自分で作り、そして守る

鹿児島市総合事業 運動型通所介護

now more

『now more』って何？ (ナウモア)



「now more」は、かわもと相良消化器内科が運営する鹿児島市日常生活支援総合事業 運動型通所介護事業所です。

住み慣れた地域で自立した生活を続けられるように、「now more = 今 以上」を目標に掲げ、お一人おひとりに合った運動をご提案いたします。



『now more』ってどんな事をするの？

機能改善マシンを用いて、正しい運動方法と習慣を身につけます。それだけでなく認知症予防に効果のある運動や、自宅でもできるストレッチ等を取り入れあつという間の2時間を過ごしていただきます。



仲間と一緒に



機能改善マシンを用いた個別プログラム



スタッフと一緒に



自主プログラムで

「now more = 今 以上」を目指します!!



今日も頑張った～!! また今度ね～!!

『マシン』って難しそう…出来るかしら？

大丈夫です!!

ナウモアではスポーツドクターでもある、かわもと相良消化器内科院長 川本研一郎がこだわり抜いて選んだ 60 台のマシンを完備しております。お一人おひとりの状態に合わせて、専属のスタッフがきめ細かなサポートで個別プログラムを無理なく安心して実施できるよう支援いたします。



now more 管理者
柔道整復師 東條将太

now more は一人ひとりに合った個別運動メニューを考えます。細部まで運動指導を専属スタッフがいたします。また個人の状態に応じて自宅でもできる運動指導、手技療法やセラピストによるリラクゼーションマッサージにも対応しております。

他にも 3 ヶ月に 1 回、外部から講師をお呼びして行う様々な企画も大好評です！



ご利用案内

営業日

月曜日～土曜日
(日祝、盆正月休み)

営業時間 (1日2クール)

8:30～10:30
11:00～13:00

定員

1クール15名 (1日30名)

利用料金

1回利用 337円 (送迎代込)

対象者

要支援1・2及び事業対象者の認定を受けた方

※ 介護保険の申請をされていない方でもお気軽にご相談ください



マシンを使って運動をすることが最初は出来るか不安でしたが、今はとても好きです。家ばかりでなく、ナウモアに来て皆さんと会えるのも楽しみです。(87歳・女性)

第一印象は「私にできるかな」でした。が、スタッフの皆さんと一緒に運動が出来る安心感と雰囲気「頑張ろう!!」と思いました。今は自信に繋がっています。(89歳・女性)



目標の数100回に到達した時、気分がとてもスッキリします。これから、また重さを増やしていけるよう頑張ります。皆さんと大笑い出来て楽しいです。(77歳・男性)



体験・見学
随時受付中!!

お問い合わせ先

〒892-0871 鹿児島市吉野町 3320-5

(かわもと相良消化器内科道路向かいリジュベ KMS 内)

TEL: 099-221-0221 FAX: 099-244-5457

鹿児島市日常生活支援総合事業
運動型通所介護

now more