WHO CAN JOIN

ご利用いただける方

介護保険 要介護1～5の方・要支援1・2の方

障害福祉 障害福祉サービスの受給者証をお持ちの方（共生型 自立訓練）

自費利用 個別での運動をお求めの方（パーソナルトレーニング）

原則として、大阪市の介護保険被保険者の方が対象です（区による制限はありません）。
障害福祉サービスで通える日数は、支給決定の内容によって決まります。

HOW TO START

ご利用までの流れ

1 ご相談
ケアマネジャー様、
または当施設へ
ご相談ください

▶

2 ご見学・ご説明
施設をご覧いただき、
通い方をご説明します

▶

3 ご契約
ケアプランに
位置づけていただき、
手続きを行います

▶

4 ご利用開始
目標を決めて、定期的に
見直しながら進めます

ケアマネジャー様がお決まりでない場合も、地域包括支援センターのご案内を含めてご相談を承ります。

Q & A

よくあるご質問

Q. 服装や持ち物は？
動きやすい服装と、かかとのある
履き慣れた靴でお越しください。
タオルとお飲み物があると安心です。

Q. 家族の付き添いは必要ですか？
必要ありません。
ご見学やご相談の際は、
ご家族にもご同席いただけます。

Q. 杖や歩行器、車いすでも通えますか？
ご相談ください。
お身体の状況をうかがい、設備や
送迎の面から個別にご案内します。

ACCESS

アクセス・送迎



〒559-0007 大阪市住之江区粉浜西一丁目1番5号
FDS WILL KOHAMA 101号室（1階・自動ドア）

大阪メトロ四つ橋線「玉出」駅 4番出口から南へ 徒歩30秒
南海本線「粉浜」駅 徒歩8分／「岸里玉出」駅 徒歩12分

送迎エリア（ご住所により、個別にご相談ください）

住之江区　住吉区　西成区　阿倍野区　大正区

2026年11月2日オープン

医療法人弘善会グループ
アロンティアクラブから生まれた、歩行特化型・半日デイサービス

アロンティア・ファイトクラブ

～“歩み”が未来を変える～
さあ、次の一歩へ。



ACCESS
玉出駅4番出口
徒歩30秒

HALF DAY
入浴・食事なしの
半日型

FOCUS
歩行・外出・
転倒予防に特化

PICK-UP
ご自宅まで
送迎あり

見学・ご相談は、お気軽にどうぞ

TEL 06-6616-7603

ホームページ　Instagram　公式LINE　地図

携帯 090-7361-9199（担当：アシダ）　FAX 06-6616-7604
MAIL arontia.fightclub@kouzenkai.or.jp

医療法人 弘善会グループ
Medical Corporation Kouzenkai

アロンティア・ファイトクラブ ／ 協力医療機関：矢木脳神経外科病院
事業所番号 介護保険 2795900394（総合事業を含む） 障害福祉 2715902686

FOR YOU

こんなお悩みは、ありませんか？

ご本人とご家族で、当てはまるものに印をつけてみてください。

- ☐ 最近、歩く距離が短くなってきた
- ☐ 転倒が不安で、外出が減ってしまった
- ☐ 退院後も、運動を続けていきたい
- ☐ 杖や歩行器を使っている
- ☐ 買い物や通院を、自分で続けたい
- ☐ 入浴や食事より、短い時間で身体を動かしたい

ひとつでも当てはまれば、お気軽にご相談ください。

“歩けた”は通過点。
“どう歩むか”が目的地です。

歩行に力を入れたデイサービスは、理学療法士だけで組み立てられることが多いなかで、
当事業所は作業療法士もあわせて配置します。
「歩けるようになって、何をしたいか」まで、ご一緒に考えます。

OUR TEAM

支えるのは、理学療法士と作業療法士です



理学療法士（PT） 土台をつくる
筋力・バランス・歩き方を評価し、
立つ・歩く・段差を上る動作の土台を整えます。

作業療法士（OT） 暮らしを組み立てる
「どこへ行きたいか」「何をしたいか」からうかがい、
買い物・通院・趣味と運動をつなげます。

看護師 その日の体調を確認する
血圧や脈拍をはかり、体調にあわせて運動の量を調整します。

YOUR GOAL

目標は、ご本人の言葉で。

「また孫と初詣に行きたい」
「もう一度、あの坂を上りたい」。かなえたいことを
ご本人の言葉で書いていただき、目に見えるところに
掲げる取り組みを予定しています。その日の運動が何に
つながっているのかを、確かめながら進めます。

わたしの「もう一度」

書きこんで、
見学やご相談のときにお聞かせください。

INSTAGRAM @arontia_fightclub

日々の様子は、Instagramでもご覧いただけます

設備の使い方や、開設に向けた準備の様子を、写真と動画でお伝えしています。

SCHEDULE

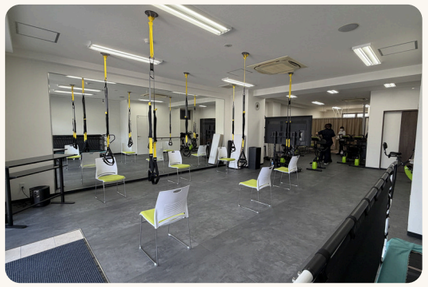
ご利用当日の流れ

午前・午後の入替制で、1回あたり3～4時間。生活のリズムに組み込みやすく、ご負担を抑えて通えます。
入浴と食事のご提供はなく、そのぶん運動と歩行の練習に時間を使います。

1. **お迎え**
   ご自宅まで送迎車でうかがいます
2. **健康チェック**
   血圧・体温をはかり、体調をうかがいます
3. **準備体操**
   身体をあたためてから運動に入ります
4. **サーキットトレーニング**
   筋力・持久力・柔軟性を鍛える3つの運動をめぐります
5. **休憩・水分補給**
   無理のないペースで進めます
6. **皆さんでの運動**
   ラダー等を使用した応用的な歩行練習を一緒に行います
7. **整理体操・ふり返り**
   その日の様子を職員とご確認いただきます
8. **お送り**
   ご自宅までお送りします

営業日 月～金曜日
午前の部 9:00～12:00
午後の部 13:15～16:15

送迎の時間は、ご住所によって前後します。



1階のトレーニングフロア

※内容と時間は、お身体の状況に合わせて調整します。体調がすぐれないときは、静養室で休めます。

PROGRAM

3つの運動をめぐるサーキットトレーニング



TRX
吊りベルトで身体を
支えながら、自分の体重を
使って行う運動



エルゴメーター＋VR
VR映像を見ながらこぐ、
自転車型のマシン



トランポリン平行棒
手すりを持って、
足踏みや体重移動の練習



みんなで歩行練習
介助が必要な方も、
体を支える歩行練習器
（リフトンペーサー）で
練習できます

SCIENCE

“なんとなく”ではなく、数値で確認しながら。

歩行能力・筋力・筋肉量は、それぞれ測り方が違います。目的にあった方法で定期的に計測し、
その変化をお返ししながら、運動の内容を見直していきます。

01 歩行能力
5m歩行速度と、立ち上がって歩き、
座るまでの時間（TUG）

02 筋力
握力と、30秒間の立ち座りの回数（CS30）

03 筋肉量・体組成
InBodyで、筋肉量と身体のバランスを記録

04 動作・姿勢
歩き方や姿勢をAIが解析