



Tokyo Marche

運動と食事にこだわるデイサービス

認知症予防
椅子プログラム

野菜たっぷり
健康ランチ



介護保険対応
利用時間3時間
(手作りランチ付き)



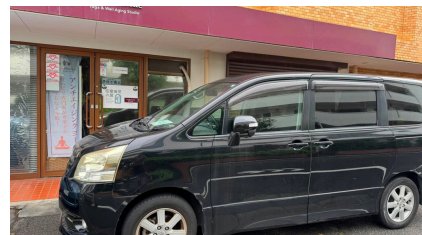
03-3751-1139

◆スケジュールのご案内

東京マルシェは、1回3時間の介護予防スタジオです。
楽しく効果的な運動プログラムと美味しく健康なランチを提供致します。

1 送迎(～9:30)

ご自宅までスタッフが迎えに上がります。



2 体調チェック(9:40)

安全に運動ができるように、血圧等のバイタルを測定します。

3 前半運動プログラム(10:00～ 40分間)

椅子ヨガ・椅子太極拳・椅子脳トレエクササイズ等、
バリエーション豊富なプログラムをご用意しております。

4 ティータイム♪(20分)

みんなでおしゃべりしながらティータイム。



5 後半運動プログラム(11:00～ 40分間)

個別機能訓練。移乗動作、買い物動作、入浴動作など、
生活の様々なシーンに特化した運動プログラムを実施します。

6 ランチタイム♪(12:00)

新鮮野菜を使用した栄養満点の手作りランチです。

7 送迎(12:45)

ご自宅までしっかりと送り致します。



営業時間

	月	火	水	木	金	土	日
8:30-17:30	○	○	○	○	○	/	/

※デイサービスの営業は9:30～12:45になります

◆マルシェの運動プログラム

東京マルシェでは理学療法士やヨガインストラクターをはじめとする各分野の専門家が考案した椅子運動プログラムを提供いたします。



田中峻也
(理学療法士)



藤川憲太郎
(理学療法士)



天雲大陽
(理学療法士)



ゆり
(女優・ヨガインストラクター)



大槻晋太郎
(鍼灸師、空手家)



小瀧歩
(代表、税理士)

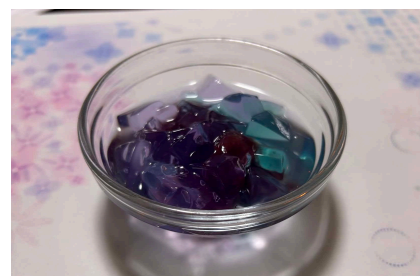
◆マルシェの食卓

ランチ代・・・920円(保険外)

栄養士が考案した健康ランチをご用意しております。
スタジオ内キッチンで専任スタッフが調理した、出来立ての温かいランチをお楽しみ下さい♪
コミュニケーションの一環としてみなさんで囲む賑やかな食卓は、何よりものご馳走です！



あや
(栄養士)



イベント

季節に合わせた外出やレクリエーションを行っています。

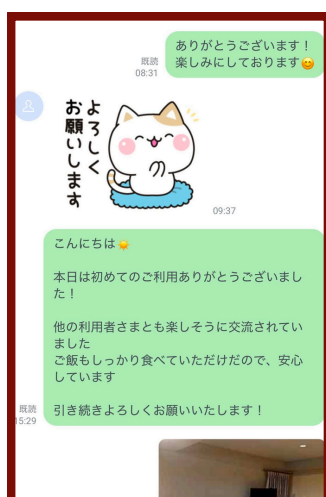
桜や紫陽花など、季節の移ろいを感じられる場所へ送迎車でお出かけし、気分転換や楽しみのある時間を大切にしています。



ご家族支援

ご利用中の様子や日々の変化は、公式LINEや家族会などを通じてお伝えしています。

ご自宅でのお困りごとや介護に関する不安なども、いつでもお気軽にご相談ください。



会社情報

■運営会社：アグリマス株式会社 代表取締役 小瀧歩
東京都大田区西蒲田2-5-1クレードル池上
(株式会社メディカルシステムネットワークグループ)