

リニューアルオープン



西野に移転
広々ゆったりです。

当センターの特徴として、各ご利用者の身体改善に最も重点を置いており、従来の高齢者向けデイサービスのイメージとは異なるフィットネス感覚のデイサービスです。ご利用者様には専任の理学療法士・作業療法士が状態に合わせた個別機能訓練を実施致します。また、身体の部位別に10種類の筋力・持久力向上血流改善マシンをご用意しており、無理なく体力に合わせたトレーニングができます。

2月からは新メニューとして、まして椅子に座りながら安全に行えるエアロビクスや空手エクササイズなど生活習慣病予防・持久力向上に繋がる5種類の日替わり有酸素メニューを実施致します。

定員は一日18名の少人数制ですが、毎日9名以上のスタッフが勤務しておりますのでお一人お一人に寄り添った対応をさせていただきます。サービスの内容の詳細や曜日・時間毎の空き状況等、お気軽にご相談ください。



【日替わり集団プログラム】開始！

個別訓練に加えて 有酸素プログラムを追加

午前の部 11:40~12:00

午後の部 16:10~16:30



- 空手エクササイズ
 - ・持久力向上、歩行時の注意意識を高める
- エアロビクス
 - ・心肺機能の向上、生活習慣病の予防
- ペットボトルフィットネス
 - ・バランス能力の向上、リラックス効果
- ロコモエクササイズ
 - ・筋力向上効果
- 転倒予防体操
 - ・体幹の向上、腹筋強化、腰痛改善

タイムテーブル

(午前の部 / 午後の部)

9:00~ / 13:30~

- ・健康チェック
- ・バイタル測定



9:15~ / 13:45~

- ① 各種マシン訓練
(上肢・下肢・血流改善など
10種類のマシン)
- ② 個別リハビリ

11:40~ / 16:10~

- ・日替わり集団プログラム

<予告>

入浴サービス🔥始めます

2021年4月スタート
個室 2ヶ所設置

入浴動作訓練できます。
また、入浴支援が必要だけれど長時間のデイサービスが苦手な方などにもオススメです。
重度の方でもリハビリスタッフ・看護師が在中していますので安心です。