

鷹栖町初 デイサービスセンターはびねすに

「シルバーフィットネスコーナー」オープン

最新のマシン導入！「明るい雰囲気で、楽しく、無理なく、運動器の機能向上」



こんな方におすすめです。

「元気に楽しく健康・体力づくりをしたい」「元気に歩きたい」「腰、膝の痛みをやわらげたい」

「手足が冷える方」「むくみが気になる方」にもおすすめ！



社会福祉法人さつき会

鷹栖町デイサービスセンターはびねす



全身運動で身体を元気に

心肺機能の向上により、呼吸などを楽にすることができるようになります。また、全身持久力・筋持久力も向上し、体力がつき、疲れにくくなる効果が見込めます。

ニューステップマシーン



正しい姿勢の保持・肩こりの改善

ボートを漕ぐように運動し、正しい姿勢を保持するために必要な広背筋を強化します。肩こりの改善にも効果があります。

ローイングマシーン

鷹栖唯一！最新マシーンを使ったデイサービス

シルバーフィットネスコーナー

デイサービスセンターはびねす内

オープン！！

3月1日 スタート

日常生活で欠かせない脚筋力を強化

立ち上がる、座る、しゃがむ、歩くなど、日常生活で欠かせない動作に必要な筋力を強化します。座ったまま行えるので、体重の影響を受けずに運動が行えます。



レッグプレスマシーン

ふらつき減少と転倒予防に効果

不安定なマット上で立ち運動することで立位バランスの向上が期待できます。歩行時のふらつきを少なくし、転倒予防にもつながります。



バランスマット

「一人ひとりの状態、体力に合わせたプログラムです」

シルバーフィットネスの流れ



スタート



① 体力測定



② 一人ひとりに合ったマシーン設定



③ 準備体操ストレッチ



④ マシンを使ったフィットネス



⑤ クールダウン

自分自身や大切な家族が利用する場所。どんなに説明を聞いても、資料を見てもスタッフの想いや雰囲気は分かりにくいものです。そこで「体験利用」を受付しております。詳しくはお気軽に下記または担当ケアマネージャーまでお問い合わせください。スタッフ一同、笑顔でお待ちしております。

※上靴と昼食代 700 円をお持ちください ※要支援・要介護の認定を受けている方

お問い合わせ先

〒071-1201 鷹栖町南1条3丁目2-7 サンホールはびねす内

社会福祉法人さつき会 鷹栖町デイサービスセンターはびねす

0166-87-3321 生活相談員
谷まで



さつき会

検索

URL: <http://www.satsuki-kai/>