



【火曜日・土曜日限定】

半日コースのご紹介!!

午前
(3~4時間)

午後
(2~3時間)

9:15~	13:45~	バイタルチェック、オリエンテーション、準備体操
9:30~	14:00~	各種運動の実施 ○パワーリハビリ ○エアロバイク(有酸素運動) ○動作練習(立ち座りやステップ昇降等) ○作業リハビリ ○自主トレーニング ○集団体操
~12:30	~16:00	リズム体操、送迎

※午前コースと午後コースは、サービス提供時間が異なります。

そのためプログラム内容が異なる場合がございます。

※上記は基本的なプランであり、お身体の状態などにより内容は利用者様毎に異なります。

動作練習

リハビリスタッフからアドバイスを受けながら、生活に必要な動作の練習を行うことができます。



エアロバイク

体力向上の効果が得ることができます。また、関節への負担を考慮して運動に取り組めます。



パワーリハビリ

マシンを使い、身体各部をまんべんなく動かすことで、安全に、普段使わない筋肉を再活動させる効果を得ることができます!

