

## 【一日の流れ】

送迎



### 【バイタル・体調チェック】

お身体の調子をお伺いたします。

### 【ストレッチ準備体操】

まずは身体をゆっくり動かしていきます。

### 【口腔機能向上体操】

口の周りや中の筋肉に刺激を与えて、飲み込みなどを強化していきます。

### 【エクササイズ】

ボールやダンベルを使い全身の様々な筋肉にアプローチして筋肉の機能を高めていきます。



### 【個別リハビリ・リラクゼーション】

有酸素運動・歩行訓練・個別ストレッチ等を行っていきます。

送迎



# 品川フィットネスクラブ デイサービスセンター



## 見学者無料送迎!!

## 【介護保険】で通える 【リハビリ・スポーツ教室】

品川フィットネスクラブデイサービスセンターは介護と介護予防リハビリを楽しく行うスポーツ教室です。

体をリズムカルに動かす【運動】と、一人一人に行う【リハビリテーション】、そして、心と体を癒す【リラクゼーション】から来ています。

その合間、合間に仲間の皆様と気の張らないおしゃべりもまた楽しみ一つです。

## スタッフ一同、皆様の理想の生活を一生懸命応援いたします。

営業日：月～土曜日（日曜定休）

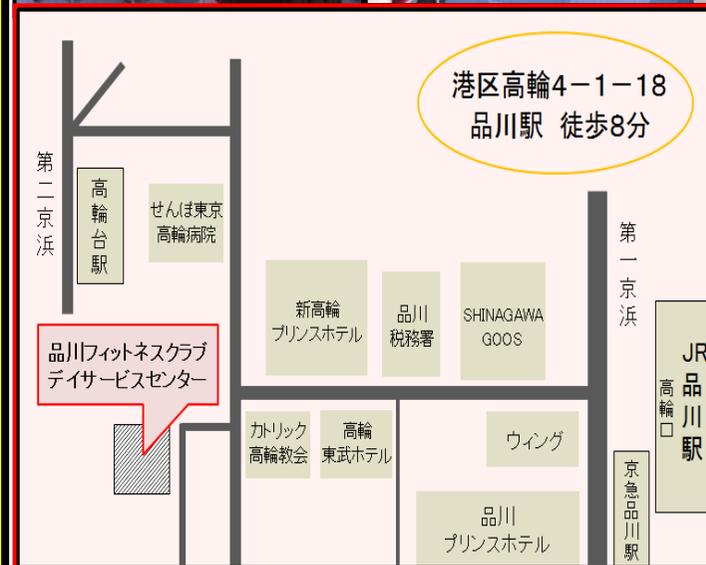
午前の部 9：00～12：20 午後の部 14：00～17：20

見学者無料送迎。気軽にお電話ください。

TEL：050-3802-3392 FAX：050-3730-6203

[shinagawa@genkigenki.co.jp](mailto:shinagawa@genkigenki.co.jp)

# 私達が皆さんを元気にします!

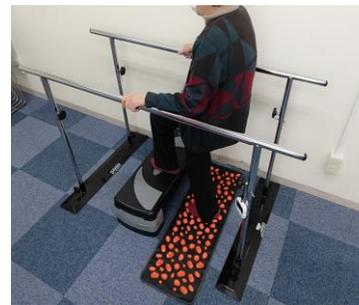




**ダンベル**  
0.5kg0.75kg1kg  
1.5kg3kg。まずは  
軽いのから始めま  
しょう。



**エアロバイク**  
あなたの目標は？  
何キロ？どこまで  
いけますか？



**平行棒・踏み台**  
階段昇降や腿上げ  
歩行のトレーニング  
に最適です。



**ボール**  
踏んだりつかんだり  
様々な運動で使用  
します。



**プーリー**  
肩甲骨や肩を動か  
して肩こりスッキリ!!!



**ペダル**  
座って漕ぐ事がで  
きるのので腰や背中  
に負担が少ないで  
す。



**セルフケアグッズ**  
気持ちいいグッズも  
たくさん揃えてあり  
ます。ご自由にお  
使い下さい。



**足つぼマット**  
痛いけど！？  
癖になる！？  
乗った後は足裏が  
ぽかぽかです♡



**ステッパー**  
体重を掛けて足踏  
みを行う歩行練習  
のトレーニング機械  
です。



**脳トレ**  
運動と運動の間の  
一休みに。脳トレで  
頭もすっきりさせち  
やいましょう。



**リラクゼーション  
チェア**  
身も心も癒されて  
下さい☆



**stretch ボード**  
アキレス腱をきゅー  
っと伸ばして行きます。  
す。

**あなたらしい充実した生活を!!**