

【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



私達が皆さんを 元気にします!!



【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

