機能訓練に特化した１日３時間のデイサービス。
運動機能の低下を予防して「いつまでも元気」を応援します。

あやらぎリハ

介護予防フィットネス

介護保険適用

指定通所介護・介護予防通所介護事業所

［チェアエクササイズ］

［機能訓練室　カウンター側］

1億人元気運動協会認定の
インストラクターが対面式で
体操を指導します。

チェア エクササイズ

イスに座って行う自動運動です。
科学的根拠に基づいた有酸素運動と
筋力向上運動を行います。
（所要時間：約１時間）

［レッグプレス］

パワー リハビリ

下肢を中心としたリハビリマシンで
行う機能向上トレーニング。
個別に合わせた負荷で行います。
（所要時間：約 30 分）

［機能訓練室①］

［ヒップアブダクション］

マッサージ 他動ストレッチ

運動後の疲れや日頃からの
慢性的なこりなどを解消します。
他動ストレッチでは、徐々に
関節可動域を拡張します。
（所要時間：約 15 分）

母体が整骨院なので、
本格的なマッサージが
受けられます。

［機能訓練室②］

その他

足つぼ、空気圧式マッサージ、
エアバイクなど付加要素満載。
３時間があっという間に!
有意義な時間を
お過ごしください。

レッグプレス

太もも、ふくらはぎ周辺の
機能を高めることで歩行や
立ち上がり動作が楽になります

ヒップアブダクション

股関節周辺の機能を高め、転倒しにくい
安定した立位、歩行を目指せます。

ローイング

肩甲骨、肩、背中周辺の機能を高めて、
正しい姿勢作り、円背の予防ができます。

［ローイング］

［リハビリマシン］

あやらぎリハ１日の流れ

運動中心のプログラムです。休憩を入れながら無理のないペースで行います。
水分補給もしっかりとって全身の機能を上げていきます。

お迎え	ウォーミングアップ	チェアエクササイズ	パワーリハビリ	マッサージ他動ストレッチほか	送り
●午前の部　～ 9:00	9:00～ 9:30	9:30～10:30	10:30～11:00	11:00～12:15	12:15～
●午後の部　～13:45	13:45～14:15	14:15～15:15	15:15～15:45	15:45～17:00	17:00～

※時間は目安です。メニューの順番など異なります。

あやらぎリハの特徴

① ３時間の短時間デイサービスで時間を持て余すことなく有意義に過ごすことができます。
② 科学的根拠に基づいたチェアエクササイズを「1 億人元気運動協会認定」の専門インストラクターが指導します。
③ 機能訓練指導員が一人一人に合わせた個別プログラムを作成し、機能向上を目指します。
④ 定期的に行う体力評価で機能の改善がみられるので、目標を持ってやる気の出る運動が行えます。
⑤ 母体が整骨院なので本格的なマッサージや他動ストレッチでご自分では動かしにくい筋や関節の改善ができます。
⑥ 明るく元気な若いスタッフが細かな配慮を心がけ、利用者様のやる気向上や精神的な支えになります。

あやらぎリハ 介護予防フィットネス 介護保険適用 指定通所介護・介護予防通所介護事業所

無料体験できます

定員の空き状況がございますので
事前にお問い合わせください。

☎(083)250-9910

下関市綾羅木本町２丁目６番１号　伊和田ビル２階

同ビル１階

無料送迎サービスもある整骨院! 土日祝日も診療しています。

あやらぎ第一整骨院 ☎(083) 250-8400

診療時間 AM8:30～12:30　PM14:30～18:30　※詳しくはお問い合わせください。