

笑って楽しみながら遊び学び、イキイキしていただくデイサービス

『笑樂び塾』です。

美味しい物がいっぱいのお秋本番!!アケビと舞茸が入った味噌炒めが大好きな私です(^^)v

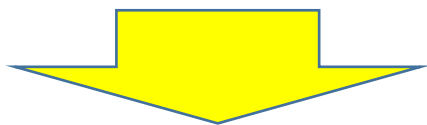
フィットネスジムは、介護予防を目的とした半日型のデイサービスです。

午前の部 9:00~12:15 午後の部 13:15~16:30 マシーントレーニングを中心とした運動をお一人お一人に合ったプログラムで行います。

今回は、そんな笑樂び塾フィットネスジムを利用されている方がどのように過ごされているかを今回は紹介したいと思います。

送迎

- ・送迎車にてご自宅にお迎えに行きます。



健康チェック



- ・お茶を飲み、団欒しながら看護師による健康チェックを行います。

血圧も良好です(^^)v  
今日も一緒に頑張りましょう!!



今日も  
よろしく~!!!!





## 準備体操・ストレッチ

- ・全員で、全身を動かす準備体操・ストレッチを座った姿勢で行います。ご自分の体調に合わせて休憩を入れながら行います。



## マシントレーニング・個別機能訓練

- ・お一人お一人に合ったプログラムを4種類のマシンを使用して、上下肢の筋力向上を図ります。また、全身を使った有酸素運動も行えます。



- ・個別訓練は、理学療法士の指導の下個別でリハビリを行います。歩行訓練や立ち上がり訓練等その方に合ったプログラムを提案し実施しています





## お楽しみプログラム

- ・参加できる方たちで、簡単な遊びり（遊んでリハビリ）を行います。



トランプや座ってできるゲーム・手芸を楽しんだり、個人的に自主トレに励んでいる方もいらっしゃいます。



## 昼食 お茶 帰宅準備

- ・昼食はご希望の方に1食500円で提供しています。事前にご相談下さい。




## 帰宅

- ・本日もご利用ありがとうございました。



いかがだったでしょうか？

これから、だんだんと寒くなり屋外での運動も難しい季節となってきます。フィットネスジムで、一緒に身体を動かしてみたいはいかがでしょうか？介護保険外の方もご利用可能です。お試し体験も随時行っていますのでお気軽にご相談下さい。



最後までご覧いただき  
ありがとうございました。