

健康いきいき倶楽部

職員は自律心と慈愛の精神に則り
利用者様やそのご家族の意向を
尊重し介護サービスに尽くします

サービスの特徴



健康いきいき倶楽部では、機能回復後を中心にスロートレーニングによる無理のない筋力アップを個別管理のもと、個々人のニーズに合わせた運動を心がけております。また、運動後別途にてストレッチなどを行っています。このベットでのストレッチは当施設の魅力として評価いただいております。

一日の流れ

健康チェック (15分)

お茶で一息入れながら血圧、脈拍、体温、体調などをお伺いします。

準備体操 (15分)

座ったままでも出来る簡単なストレッチです。

プログラム1 (45分)

マシンを使ったトレーニングマシンで筋肉・体力の増強、機能回復を目指します。

休憩 (15分)

運動の後は身体を休めることも大事です。お茶を飲みながらおしゃべりなども。

プログラム2 (60分)

メドマー、ローラーのほか、複数の国家資格を持つ身体の専門家による、個々に合わせたストレッチ、体操プログラム、クールダウンを行います。

水分補給・帰宅準備 (30分)

最後に疲れた身体を潤して。

お送り





送迎

専用車にてご自宅まで送迎致します。運転、乗車の際はご利用様の安全を最優先に行っております。



機械運動

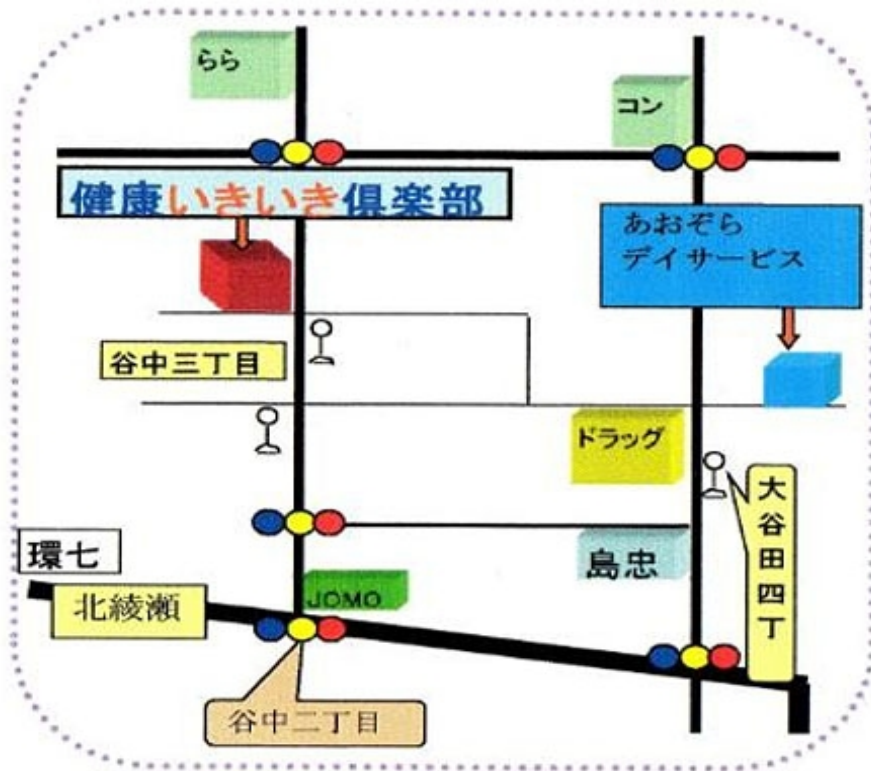
ご利用者様のニーズに合わせて、運動メニューを決め、機能回復のサポートを行っております。



ベッドメニュー

機械運動後のクールダウンや個々に合わせたストレッチを行います。

案内図



最寄の駅	北綾瀬	徒歩10分
	綾瀬	東武バス(綾21) 谷中三丁目 下車 徒歩1分
	亀有	東武バス(有28) 大谷田四丁目 下車 徒歩4分

お問い合わせは下記まで
〒120-0006
東京都足立区谷中3-20-12

03-3605-7826

生活機能体力回復センター