

# 豊富なメニューの中からあなたにあった 運動プログラムをご提案します。 リハビリティサービス広川

## 柔整手技



独自の手技により痛み、しびれの緩和を実現します。

## ストレッチ



関節の可動域を拡げ、身体全体の柔軟性を高めます。

## 足 ゆ



むくみ・冷え性の緩和と血行改善に効果があります。

## パワーリハビリ



軽い負荷で筋力の維持・向上を目指します。

## 階段昇降



はしごに掴まりながら、段差の乗り降りを行います。

## 腹 筋



腰痛の予防、お腹周りの引き締めに効果があります。

## ウォーキングマシン



補助ベルトを使用するので安全に歩行訓練が行えます。

## 歩行訓練



足上げ、横歩きなど個人の改善目標に合わせてトレーニング出来ます。

## 背筋伸ばし



背筋を伸ばすことでの姿勢を良くする運動です。

## エアロバイク



身体への負担を少なく運動不足を解消します。

## ストレッチボード



ボードに乗るだけでふくらはぎのストレッチ効果があります。

## ボール運動



座ったままそれぞれの筋肉に効く運動が可能です。

## バランスマット



やわらかなマットの上に立つことで、バランス力を鍛えます。

## チューブ運動



チューブを引いて、それぞれの筋肉に効く動作が可能です。

## マッサージチェア



全身もみほぐし効果でリフレッシュすることが出来ます。

## ティータイム



運動の後は美味しい飲み物とお菓子でリラックスタイムです。

\* 上記メニューのうち毎回異なるメニューを数種類選んで実施しています

毎週水曜日午後1時より  
開催しています