

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。 リハビリデイサービス 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



関節の可動域を上げ、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も効果があります。

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