

元気アップクラブ



通所型サービスC(短期集中予防サービス)

元気アップクラブは、生活機能の低下がみられる65歳以上の方を対象とした、短期集中型の運動教室です。

理学療法士、柔道整復師、健康運動指導士が連携して運動プログラムを提供しますので、自分に合った今より元気になれる運動を身に付けられます。

- 内 容 血圧測定、体力測定、運動指導、健康講話
(サーキット式マシントレーニング、運動機能向上トレーニング)
- 期 間 随時開始(6ヶ月間) ※6ヶ月間続けての参加をお願いします。
- 開催日時 週1回(月曜日：午後1時30分～3時30分)
- 持ち物 飲み物、マスク ※動きやすい服装でお願いします。
- 場 所 みよた接骨院コンディショニングセンター ※送迎があります。
- 利用料 1回¥390円(ひと月ごと、口座振替払い)

※欠席の連絡は、当日12時までに「みよた接骨院コンディショニングセンター」
(電話)41-6894へお願いします。

どんなことをしているの？



★運動機能向上のための運動★

一人一人の様子を見ながら個別のアドバイスも受けられますので、皆さんで繰り返し楽しく取り組む間に、運動機能の向上が期待できます。

★身体知識向上・脳トレ★

実際に体を動かしながら、健康運動指導士が関節や筋肉の仕組みを分かりやすく説明します。認知症予防のための頭の体操のメニューもあります。



★油圧式マシンを使った運動★

マシンを使った運動も、スタッフがついて利用する人に合わせた使い方をアドバイスしますので、より安全に、効果的な運動ができます。

