

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。

毎週水曜日午後1時より  
 開催しています