

り楽リハ アイズ

筋トレ・脳トレ・リラクゼーション…メリハリのあるリハビリを提供します

【ご利用日・ご利用時間】

月曜日～金曜日

(午前の部) 9:00～12:10 (午後の部) 13:10～16:20

鍛えるのは、今！

運動は、心も体も軽くする！
気持ちや行動を変え、心豊かな暮らしを！



り楽リハ アイズ

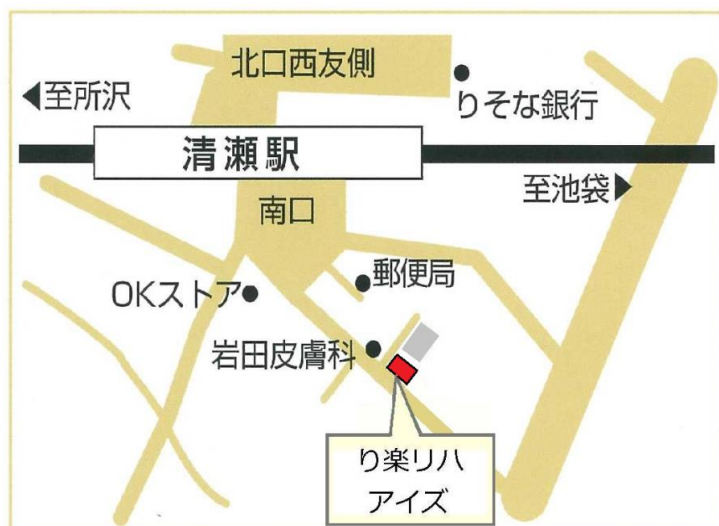
住所：東京都清瀬市松山1-4-19
第2清瀬プラザビル 3階
(エレベーター有り)

電話：042-494-2276
FAX：042-497-8875

随時、見学も可能です。
ご希望に合わせて、お車で送迎致します。
料金は介護保険が適用します。
お気軽にお問い合わせください。

【関連施設】

平野クリニック 泌尿器科・在宅医療・歯科
居宅介護支援事業所アイズ



よく聞く、健康寿命…って??

それは



自分で健康管理が出来る期間

よく考え脳を使い、指先を動かし、自分でごはんを食べ、歩いてトイレに行く・・・
健康寿命を伸ばすには、イキイキと規則正しい生活が大事！

健康寿命を伸ばせるのは自分だけ！！

さあ～、やってみよう！！



柔軟体操

筋トレ

脳トレ

リラクゼーション
リフレッシュ

イキイキ、豊かな時間を一緒に過ごしましょう！

内容

おひとりおひとりに合ったプログラムを組み立てます！

体調確認

- ・体重 体温 血圧 脈拍 血中酸素飽和度
- ・ご自身で測定して頂いてから、職員と相談します

準備体操・ストレッチ

- ・体の状態をご自身で把握します

脳と体を鍛える フリープログラム

- ・マシンによる筋カトレーニング
- ・エアロバイクによる有酸素運動
- ・バランスゲームなどの脳トレ
- ・空気圧での足部リラクゼーション 等

体調確認

- ・実施したプログラムの内容・負荷量を振り返ります