

シニア世代からの メディカルフィットネス



始めてみませんか？

「最近、歩くスピードがおそくなった」
「バランス感覚が悪くなり、ふらつきがある」
「膝が痛く階段の昇り降りが辛い」



でも、日常生活は元気に過ごせている



自分のペースで通いたい



短時間で効率的に体を動かしたい

そんなあなたには、**短時間通所リハビリテーション**
<メディカルフィットネス>がおすすめです

当院では、“介護予防をしていきたい”という方のために短時間通所
リハビリテーションを行っております。

要支援の方を対象とした2時間だけの短時間型デイケアです。

週1回から通え、医師指導のもと、フィットネスの指導者と作業療法士と
理学療法士がそれぞれの方に適した機能改善トレーニングのみを行います。
医師が施設内におりますので、急な体調不良にも即座に対応でき安心です。

お問い合わせ、ご見学、体験クラスはお気軽にご相談ください。

詳しいクラスの紹介は裏面をご覧ください。