

筋力低下の予防、認知症の予防のための運動教室

エンジョイクラブ

(送迎サービス付)

毎週 午後1:30～3:45

月曜コース

1. 兼子先生による バランスコーディネーション



「運動したら身体が軽くなった!」と実感してもらいたいだけ、魔法のような体操です。

金曜コース

1. しぞーかでんでん体操で じっくりと筋肉を刺激



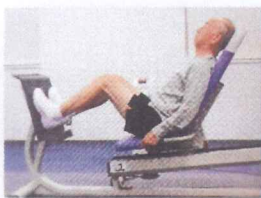
ゆっくりと上半身、下半身の筋肉を動かすことで、とても効率よく筋力を維持向上する体操です。

【共通プログラム】



2. 痛みなど気になる部分へ機械療法

「膝や腰が痛い。」「肩が上がらない。」
「全身がだるい。」それぞれの症状に合わせて機械療法で緩和します。



3. マシンで個別の運動

マシンを使用して、足の筋力と上半の筋肉、それぞれに対して、その方に合った強度で運動を行います。必要な筋肉を効率よく鍛えることができます。



4. 認知症予防のための脳トレーニング

「顔は浮かんでるのに名前が出てこない。」「最近、漢字が書けなくなってきた。」脳のトレーニングでそんな物忘れの進行予防を致します。

大石内科循環器科通所リハビリテーション

TEL:054-252-0585