

平成29年12月1日(金)  
Open予定



ごあいさつ

皆様、こんにちは。

この度、串本町にフィットネス・デイサービス『健康ラボ』を12月1日(金)(予定)に開設する事になりました。

当施設は「転倒予防」「寝たきり予防」「ひきこもり防止」を目的に機能訓練(リハビリ)を積極的に取り入れた短時間集中(3時間)の介護予防デイサービスになります。

オープンに先立ち、施設説明を兼ねた無料体験会を開催いたします。

是非、お気軽にご参加下さい。

**体験日程：11月6日(月)～31日(木)**  
**時間：10時～17時**

※体験会の無料送迎も行っております。

お気軽にお問い合わせ下さい♪

### 施設のご案内



※施設正面に駐車場も御座います

串本町串本2078-10(「ファミリーマート裏」)

**TEL 0735-67-7985**

※お問い合わせは、管理者：宮川にご連絡ください

無料体験会のお知らせ

お気軽にお越しください♪

### 【ご利用対象者】

- 要支援1・2(新総合事業対象者)
- 要介護1～5認定の方
- 介護認定申請中・申請ご希望の方

### 施設の特徴

半日型  
デイサービス

- ・午前と午後の2部制
- ・食事・入浴サービスはありません

機能訓練  
(運動)特化

- ・科学的根拠に基づいた運動プログラムを採用

認知症予防

- ・運動は認知症の予防へ繋がります  
体と頭を鍛えていきましょう

運動効果の  
見える化

- ・体力測定評価(レーダーチャート作成)
- ・マシンによるスムーズ度表示

脳の活性化

- ・シナプソロジーにより楽しみながら  
認知機能の維持・向上を図ります

# 和歌山県初導入!

「マシンが人を覚える」最新鋭のトレーニングマシン

**Reha Trainer**  
リハトレーナー

Comprehensive  
Geriatric  
Training

介護予防自動筋力トレーニングシステム

運動メニューの中心は、東京都老人総合研究所の大淵修一先生が高齢者のために考案した**CGT理論**(包括的高齢者向けトレーニング)を採用し確かなエビデンス(運動効果)が期待できます。  
トレーニング設備は最新鋭の次世代型トレーニングシステム【リハトレーナー】を導入し、ご利用者さま個別のきめ細やかな運動メニューを設定し、3ヶ月ごとの運動効果報告書の作成まで全て自動化しております。

**1人ひとりの体力に沿った「個別の運動プログラム」をコンピュータが自動設定  
楽しみながら安心して運動できます。**

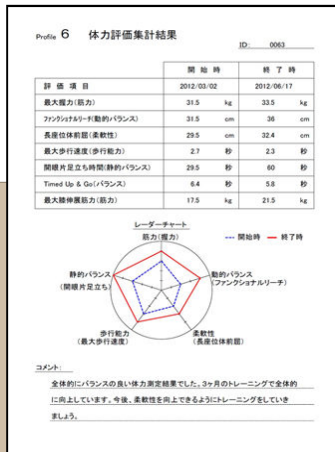
## ◆ローイング

猫背防止・肩可動範囲の柔軟性向上



## ◆ヒップアブダクション

ふらつき防止・歩行時の安定性向上



1人ひとりの体力に沿った運動プログラムを自動提供します

運動効果はデータで【見える化】できます



## ◆レッグプレス

立つ・歩く・座るなどの足全体の筋力向上



## ◆レッグエクステンション

階段昇降の安定性・歩幅広げの向上



こんな方におすすめ!!

最近  
つまづいたり  
転倒した  
経験のある方

男性で  
外出が苦手な方

楽しく  
運動をしたい方

一日型  
デイサービスが  
長い  
と感じている方

今の体力を  
維持したい  
方



お気軽に  
お問合せ下さい

**TEL:0735-67-7985**

フィットネス・デイサービス『健康ラボ』

串本町串本2078-10 ◆お問合せ担当 管理者: 宮川