

WAKOUEENフィットネス(地域貢献事業)

11月より始動

和光園フィットネス

和光園では7種類のリハビリ・トレーニング機器「タートルジム」+動体視力機器「スープリュームビジョン」を導入し、ご利用者様の「なりたい自分」のニーズにお応えします。

「タートルジム」はアシスト機能がついており、関節負担が少なくケガをしにくい仕様となっています。また、個々の適した負荷に調整できるため、リハビリテーションからトレーニングまで、幅広い年齢層の方々の健康維持・増進に役立てることができます。

「スープリュームビジョン」は視機能を鍛え、動体視力向上や転倒予防に役立ちます。また、集中力の向上も期待でき、子供から高齢者まで幅広く対応可能です。



【特色】

- ①セラピスト常駐で運動指導が行き届く
- ②和光園メソッド(加圧等を組み合わせた運動)を提供
- ③体組成計を用いた評価で成果が分かりやすい(※回数券特典)

【料金】

1回(30分):500円
10回回数券:5,000円 (特典:体組成計の評価付き)



【無料体験会実施】

日時:10/23(月)~31(火) (土・日・祝日は除く)
16:00~18:30(最終受付:18:00)
場所:和光園デイホール
※1人での参加が不安な方はご家族やご友人とご一緒にご参加ください

連絡先

介護老人保健施設 和光園
〒879-1131
宇佐市大字出光195番地
TEL : 0978-37-3887
FAX : 0978-37-0566

担当:中村・河野

トレーニング機器ラインナップ(メイン機種)

ショルダープレス/Shoulder Press **上半身**

肩や上腕を効果的にトレーニング。腕を上げる筋力と可動域を改善します。



チェストプレス/Chest Press **上半身**

肩やひじの動きをスムーズに。荷物の持ち運びがラクになります。



スープリュームビジョン/Supreme Vision **家事 バランス**

目と身体をつかい、ビジョントレーニングを行うことができる視機能トレーニング機です。



レッグプレス/Leg Press **下半身**

椅子からの立ち上がりや階段の上り下りに必要な筋肉をリハビリ・トレーニングします。



ヒップアダクション/Hip Adduction **下半身**

鍛えにくい内・外転筋やでん部の筋肉を効率よくトレーニング。



レッグカール/Leg Curl **下半身**

ひざ関節の動きをスムーズに。日常生活での歩行能力を改善します。



ツイスター/Twister **体幹**

身体を左右にひねって体幹の筋力と柔軟性を養います。



アブドミナルバック/Abdominal Back **体幹**

腹筋背筋を鍛え、ベッドからの起床や靴ひもを結ぶ作業をしやすくします。

