

# 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

### 【料金】

1回(30分):500円

回数券(11回分):5,000円 (体組成計の評価付き:1回分)

※体組成計評価に関しては1回500円で随時お受け致します



### 【営業日】

日時:平日は毎日営業(土・日・祝日・年末年始は除く)  
16:00~18:30(最終受付:18:00)

場所:和光園デイホール

※空き状況等のご確認は右記連絡先までお問い合わせください(ご予約様優先でご対応致します)

### 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。

