

おしゃれに健康プロジェクト エミナ発

高齢者の運動機能の維持と向上を目的として、体操教室を自主的に開催している高齢者健康づくり活動住民グループです。



リップ60を使った下肢エクササイズ



ワンダーコアを使った体幹エクササイズ



自転車を使った有酸素運動



全身エクササイズ

自由参加型のフィットネスで指導を受けながらマシンを使用する筋力トレーニング、自転車を使った有酸素運動を行います。カフェスペースでは、皆楽しく会話を楽しむ時間を過ごしています。その他、個別指導や相談コーナー等あります。

自由参加型のフィットネスで指導を受けながらマシンを使用する筋力トレーニング、自転車を使った有酸素運動を行います。

よかったです是非あなたも参加してみませんか？



スタッフに聞いてみました ～あなたの大切なものを教えてください～

訪問看護リハビリステーション ラポル
岡 看護師



高校を卒業後、専門学校に進学しました。准看護師として働きながら、国家資格の取得を目指しました。初めて努めた病院で出会った方達より「がんばれ！」と頂いた宝物の聴診器です。

歩行リハビリセンター テクラ
山本 相談員



私が大切にしていることはコミュニケーションをとることです。ご利用者様の考え方や感情を受け取り、理解することことで相談員業務を通じてフィードバックすることにつながるからです。