



つながり新聞



ついに、オープンしてから1か月が経ちました。
 デイサービスつながりは、歩行に特化したデイサービスです。
 そのため、トレーニングマシンが豊富！！
 マシンの紹介をします。一緒に訓練しましょう！！



日本初!!リカレントバイク

下肢筋力がこの自転車をこぎだけで
 わかる。今後は、脳トレしながら、
 体も動かすことができるように...
 認知症予防に効果的!!



下肢筋力強化して、
 若々しい生活をしよう



ヒップアブダクション

お尻の周りの筋肉を鍛えます。
 歩行時のふらつきの軽減に!!



レッグエクステンション

太ももの表と裏の大きな筋肉
 を鍛えます。歩行や階段昇降の
 安全性の向上!!



ニューステップ

有酸素運動と筋力トレーニングが
 両方行えて、安全安心に行える!!



スタッフもトレーニング
 一緒に頑張ります!!
 スタッフVS利用者様
 対決することも...



勝負になると、皆さん本気!!

レッグエクステンション

太ももの表と裏の大きな筋肉を鍛えます。
 歩行や階段昇降の安全性向上に!!



運動の間の一休みにも、脳トレを
 兼ねて、スタッフと七並べ勝負!!
 本気の勝負で、盛り上がりました。

<現在の空き状況>

	月	火	水	木	金	土
定員数	20	20	20	20	20	20
空き状況	◎	◎	◎	◎	◎	◎

見学・体験随時受付中です!

