

めぐりハビリデイサービス一日のスケジュール

9:00～
13:30～



ご挨拶・バイタル測定
みなさんの顔を拝見しながら
体調や近況などお聞きしていきます。

9:30～
14:00～



準備運動・体操
全身運動とストレッチの効果で
身体を動かしやすいしていきます。

10:00～
14:30～



貯筋運動座位・立位
下半身主体の筋肉トレーニングです。
座位での運動後に平行棒を使って、
立位で下肢筋力強化します。

10:30～
15:00～



口腔体操・脳トレ・太極拳
嚥下の体操、回想法を交えてのクイズなど、
身体を休ませながら行っていきます。
認知症予防にも効果的です。

11:00～
15:30～



マシン運動・個別リハ
チェストプレス・トorsoフレクション・ローイング・
ウォーキングマシン・リカレントバイク、
カーブ・平行棒・レジスタンスチェアー・
ヒップアブダクション・踏み台昇降など

11:30～
16:00～



フットマッサージ・低周波・ホットパック
運動後のケアもしっかり行っていきます。
冷え症や慢性的な疼痛の方も定期的に
使っていく事で改善が見込めます。

このような方におススメ

- いつまでも自分の足で歩きたい。
- 膝の痛みなく階段を昇り降りしたい。
- 100歳になっても健康でいたい。
- 冷え性やむくみで悩んでいる。
- 手足のしびれが気になっている。
- 運動したいけど自宅ではやらない。
- みんなと一緒に運動がしたい。
- 旅行をしたい。



無料体験、見学お気軽にどうぞ！
ご自宅まで無料にて送迎致します。

こちらの事業所は
新宿区・文京区の要支援・要介護の方、
豊島区の要介護の方になります。
ご利用定員は、午前・午後共に19名、
通常規模のデイサービスです。

送迎範囲は新宿区・文京区・豊島区になります。

新宿区早稲田鶴巻町557

TEL03-6205-5895

管理者 菊地 英文

営業日、時間 月曜日～金曜日

午前 9:00～12:15

午後13:30～16:45