

新春の 健康大作戦

春日デイサービスセンター&リハビリセンター歩み

春日&歩みセット利用で、筋トレ+マッサージ

- ① 午前歩み + 昼食 (9:00-13:05)
- ② 昼食 + 午後歩み (12:00-16:35)
- ③ 午前歩み + 午後春日 (9:00-16:35)
- ④ 午前春日 + 午後歩み (9:30-16:35)

*要支援1・2及び事業対象者は①②のみ利用可能です

私たちにお任せください!



【連絡先】

TEL: 054-255-0666(春日/佐藤 or 望月)

TEL: 054-270-3780(歩み/津上 or 森)

*初回のお試し利用は無料(食事・おやつ含む)

*ケアマネジャー様見学時の食事代無料



筋トレの効果

筋力と免疫力の向上のほか、セロトニンやドーパミンといった「幸せホルモン」が分泌されるため、気持ちが前向きになります。

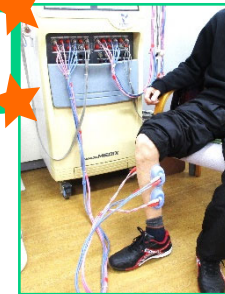
マッサージの効果

血液・リンパ液の流れを良くし、筋肉に酸素や栄養を取り込みやすくします。興奮状態を鎮め、穏やかな心の状態に戻します。

自慢のマッサージ機器



★ウォータベッド★
水圧の刺激により全身をほぐし血行を改善します



★低周波治療器★
周波数1000Hz以下の電気を流し筋肉萎縮を防ぎます



★ホットパック★
パック状のゲル物質や熱線で温める医療機器