

体力アップ・転倒予防

～（総合支援事業）らいおんハートリハビリ教室～



木・日で体験会・相談会を実施
興味のある方は担当セラピストに相談して下さい

木 11:30～ 5F

日 10:30～ 2F

対象となる方

1. 65歳以上の方
2. 現在、要介護の認定を受けていない方
3. 市川市在住の方

※興味のある方は担当スタッフにご相談ください



市川市初の総合支援事業は、この先も元気で健康的な生活を続けたい方のサポートを目的にスタートした介護予防サービスです。

集団体操やピラティス・ヨガまた自主トレ指導を中心に専門家と一緒に健康的な生活を目指していきましょう。

活動内容

●自主トレ指導

サービスを利用するだけでなく、実際に生活場面で自主トレを行うことによって、より効率的に丈夫な体を作ることができます。しかし、やり方がわからずスタートできない方もいると思います。



自主トレ指導では体の状況を確認し、その人にとって適切なトレーニングメニューを相談のうえで一緒に作成し実施して行きます。

●ピラティス・ヨガ

自分の姿勢を気にしたことはありませんか？ピラティス・ヨガでは自分の姿勢と呼吸法、身体の軸に注目して行います。この機会に身体の土台を作りましょう！



体幹機能が良くなることでバランスの向上にも繋がります。怪我のない生活を送れるようにしっかりと専門スタッフが指導を行います。

相談窓口

理学療法士

もとまつ

本松健士郎



らいおんハート整形外科リハビリクリニック
〒272-0133 市川市行徳駅前2-16-1 2階
らいおんハートリハビリ教室

TEL 047-306-7778 FAX 047-357-7730