

趣味も特技も リハビリも! いつまでも 自分らしく いきいきと

しゅりあ

しゅりあちょーくとは ネパール語で 「太陽の広場」 です!

書道、絵画、音楽…など 選べるプログラム

マシントレーニング 機種が多数

理学療法士や 作業療法士や トレーナーによる 機能訓練

男性も多く利用

レッドコード





天井からぶら下がる2本の紐 を使ってする運動です。紐 を持つことで安心感が生ま れ、普段より大きな動きが でき、バランス能力の向 上、姿勢の改善ができま す。繰り返し行い、イスか らの安全な立ち座りや安全 な歩行の獲得を目指しま す。

自宅で行える運動



準備体操・ストレッチ、ボ ール体操、青竹踏み、平行 棒を使った立ち上がり練習 などを行っています。運動 習慣がない方でも簡単!体 操を覚えて、自宅でも行え るよう、繰り返し行いま す。

トレーニング



歩けない方・座るのが不 安定な方でも安全に全身 運動を行うことで持久力 の向上を目指します。



自転車をこぐ動きのた め、運動に慣れていない 方でも気軽に有酸素運動 が行えます。



体に負担が少なく膝や腰が痛い方 も安心して運動が行える油圧マシ ンを取り揃えています。



足温器

セラミックボールで遠赤 外線を発し、体を芯から 温めます。靴下を脱がず に手軽に行えます。

みなさんの声





レッドコードを することで自信が! 係と北海道旅行に 行ったよ!



足温器のおかげで 足の動きが 良くなった ぐっすり眠れるよ



階段やバスの ステップの昇り 降りが楽になった◎

<u>©</u> 1日の流れ

"やってみたい"が 叶う場所

選べるプログラム

\他にも色々なプログラムがあります/

9:00 到着・お出迎え・健康チェック 水分補給

9:40 プログラム(音楽、手芸、マシントレーニングなど) 入浴

10:30 お茶休憩

11:30 プログラム終了

11:45 口腔体操

12:00 昼食

12:45 口腔ケア

昼休憩(麻雀、将棋、脳トレなど)

13:40 プログラム(グループ体操、 カラオケ、ちぎり絵など)

14:30 トイレ休憩 お茶休憩

15:30 プログラム終了

15:40 喫茶

16:00 帰りの進備

絵画



書道



生け花



よろず屋



園 芸



手芸

余暇活動



多彩なイベント







医療行為の必要な利用者様の受け入れが可能です



体操やゲーム、趣味の活動を通して、気がつけば"できること"が増えていきます。仲間と一緒に笑って過ごす時間は、何よりも心と体の元気につながります。



FAY-EZEVY- LOYUTTA-C

`まずは見学 | 1日体験へ_{_}

〒731-0151 広島市安佐南区毘沙門台東1丁目24-16

TEL: 082-830-0552

受付対応時間 /月~土曜日 8:30~17:30 E-mail:asuka@smail.plala.or.jp







