

# 活動紹介

通所リハビリ

## 短時間通所リハビリ～トレーニング編～

短時間通所リハビリでは、ご利用時間に、個別リハビリとトレーニングを実施しています。筋力は、年齢に関係なく鍛えることができます。ご利用者様には、筋力の維持向上を目指して、取り組んでいただいています。

### 体幹トレーニング



平行棒の手すりを持ち、バランスボールに座ります。

### 全身運動



ニューステップという運動器で、全身運動ができます。



### ストレッチ

### リラクゼーション

エアフットマッサージャーは、足先から太ももまで癒してくれます。



滑車に通したロープを上げ下ろしし、肩・肘のストレッチができます。

