

# 西野デイサービスセンター（短時間型）

- ◎高齢者用マシンを使ったトレーニング
- ◎ストレッチと筋力トレーニングで眠っている筋肉を再活性化
- ◎歩く、立ち上がる、座る動作が安定
- ◎ふらつき・転倒予防に効果を発揮

|         |  |
|---------|--|
| サービス内容  | 健康状態の確認、リハビリ、送迎、余暇活動                                 |
| 利用の要件   | 要介護認定を受けられた方がご利用できます                                 |
| 営業時間    | 9:30～12:30、13:30～16:30 の二部制                          |
| 営業日     | 月～土曜日  |
| 定員      | 20名  |
| サービスエリア | 西区（西野・福井・平和・西町・発寒・宮の沢<br>山の手・琴似・八軒及び手稲区の一部（西宮の沢、富丘等） |

| 午前の部  | 午後の部  | 内 容               |
|-------|-------|-------------------|
| 8:50  | 12:35 | 送迎車でご自宅へお迎え       |
| 9:30  | 13:30 | 到着・健康チェック         |
| 9:50  | 13:50 | 準備体操              |
| 10:10 | 14:10 | マシントレーニング（個別機能訓練） |
| 12:20 | 16:20 | 整理体操              |
| 12:30 | 16:30 | 送迎車でご自宅へお送り       |



お問い合わせ・ご見学などお気軽にご連絡ください

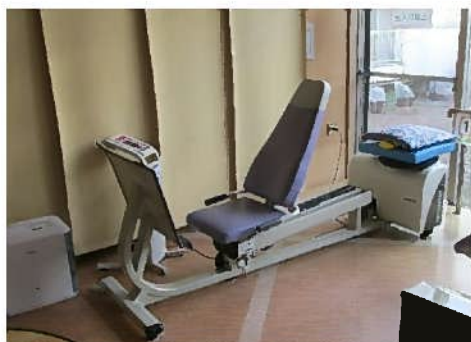
西野デイサービスセンター

札幌市西区西野2条8丁目1番8号

011-671-0072



# 西野デイサービスセンター 短時間型



レッグプレス



ヒップアブダクション



レッグエクステンション



ローイング



ニューステップ



トレッドミル



階段昇降



平行棒



エアロバイク



上肢交互



メモマー



居室