

パーソナルトレーニングと合わせて
運動器具で筋力を正しく鍛えよう！

パーソナルトレーニング



あなたの
体を
整えます！



リハビリデイサービスセンター古淵



070-5587-3245



〒252-0344 相模原市南区古淵4-4-17-101

定員10名の少人数で運営する介護保険施設
半日型リハビリ特化型デイサービスです。
リハビリ経験豊富な指導員が一人ひとりの体の
状態に寄り添い丁寧なサポートを提供します。



♪当施設の取り組みと特徴♪

『健康で、元気に、楽しく、生き生きと生活できる心
と体づくり』をお手伝いします。

- ・お一人おひとりに合わせたパーソナル施術と訓練
- ・各種運動器具を使用した、無理のない自重運動と各部位の訓練の両立で、運動できる身体づくりに取り組んでいます。

誰が利用できるの

対象：介護認定を受けている市内の方



1日のスケジュールサービス提供等

月曜日～金曜日 定員 10名

午前の部 09:00～12:00

午後の部 13:30～16:30

休業：土曜日曜・12/29～1/3

食事・入浴サービスなし。送迎あり。

主な送迎範囲

古淵・東淵野辺・西大沼1、2丁目

東大沼1、2丁目

※他の地域はお問い合わせください。



「動ける体」

を専門的なストレッチと運動で作る
私達の考え方：筋力と柔軟性のバランス

筋力トレーニングだけでは、怪我のリスク
が高まることをご存じですか？
筋肉を鍛えることと、柔軟性を保つことは
密接に関係しています。

筋肉を支える関節や腱等もともと持つ鍛
えにくい部位とのバランスを崩さないよ
うにしなければ故障の原因になります。

年齢と共に失われがちな柔軟性を維持し
痛みのない日常生活を送る為には筋力ト
レーニングとストレッチの併用が不可欠で
す。



HP→

リハビリデイサービスセンター古淵



♪天然鉱石のトルマリン温熱療法♪

温めたトルマリンから微弱電流が発生し
副交感神経に作用することで疲労回復を促します。
マイナスイオンが発生し痛みが和らぎます。
遠赤外線が放射し冷えを改善します。
自然治癒力を高め免疫向上・自律神経のバランス
を整えます。



トルマリンホットパック
施術中



ホットパック機器



遠赤外線足浴機器



体幹訓練

体幹スワイショウ体操

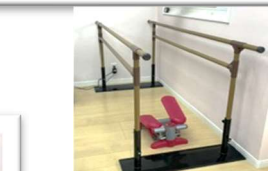


本格的なカラオケ機器

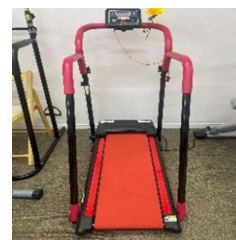
体操



カラオケを続けることで
体力がついてきたぞ！



平行棒



エアロバイク



歩行訓練

カラオケ

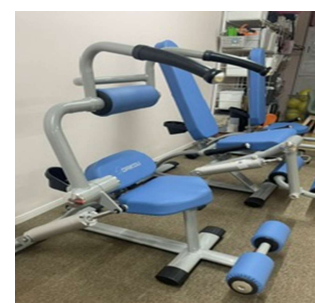
運動器具



レッグカールエクステンション
大腿四頭筋/ハムストリングス



ヒップアブダクション
中殿・小殿・大殿筋



アブドミナルクランチバック
エクステンション
腹直筋・腹斜筋・背筋起立筋



リハビリデイ古淵

東淵野辺デイサービス
古淵デイサービス



横浜線古淵駅から徒歩5分