

上本郷／松戸新田に
運動・体操を重視したデイサービス オープン！

フィットネス型 デイサービス
りぼんくらぶ・上本郷

TEL：047-367-7735



短時間でOK！
(3時間)

柔軟性
維持／向上

筋力
維持／向上

転倒
予防

円背※1
予防

腰痛
予防

骨粗鬆症
予防

認知症
予防

歩行
訓練

※1：加齢に伴い
背中が丸く
なっていく状態

りぼんくらぶは、皆様の状態に応じて、最適な運動プログラムを提供します。
ゆっくりとした時間の中で、運動だけでなく、様々なカルチャー体験も実施しています。

男性利用者も
好評ご利用中！

フィットネス型デイサービス
りぼんくらぶ・上本郷
〒270-2241 千葉県松戸市松戸新田521
TEL：047-367-7735



上本郷駅より徒歩5分
駐車場7台有

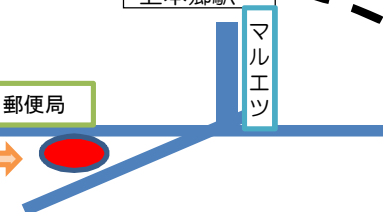
りぼんくらぶ
鳥居のある茶色い建物

郵便局

上本郷駅

マルエツ

松戸新田駅



プログラム紹介

当日の体調によって種目を変更したり、
運動回数を調整して無理なく楽しく行っています。

ラジオ体操	定番のラジオ体操を実施しています。慣れ親しんだ体操をリズムよく、楽しく行います。
ストレッチング	身体を気持ちよく伸ばしましょう。筋肉を適度に伸ばすことで血行が促進され、ココロも身体も暖まります。
ゴムバンド体操	50種類以上の種目の中から、日替わりで様々な種目を実施。リズムに合わせて楽しく安全に身体を動かします。
ボール体操	ボールを掴んだり押したり。終動負荷のボール運動だからこそできる効果的な運動が盛りだくさん。
ウォーキング	季節の移り変わりを感じながら、安全に楽しくウォーキング。時にはアスレチック的なイベントが行われる事も。
歩行訓練	歩行バーを使っの歩行練習。モモ上げ歩行やクロス歩行、ラダートレーニング、障害物ウォーキングなど。
ステップ運動	座ったままでもできる脚の運動。歩行が不安定な方でも安心して下肢筋力の維持／向上ができます。
マシントレーニング	上肢／下肢／体幹の筋肉をまんべんなく動かします。高齢者用に調整された機器で効果の高い運動ができます。
脳活性化体操	身体を動かしながら頭も使う体操を実施。職員も一緒に笑って間違えながら楽しんでいます。
チェアビクス	イスに座っての有酸素運動を行います。全身の筋肉をまんべんなく使っのの有酸素運動は気分爽快と好評です。
ミニカルチャー	折り紙、習字、絵手紙など様々な種目を実施。写真撮影や将棋など、男性に人気のプログラムもご用意しています。
ヨガ	健康ヨガでココロも身体もスッキリ、生き生き。無理なく行える種目を厳選して実施しています。
太極拳	緩やかで流れるようにゆったりと。正しい姿勢や体の運用法を学ぶ事ができます。
パーキンソン体操	20～30分の運動を行い、運動能力の維持を図ります。ご自身の力で日常生活を送れるよう、無理をせず行います。
個別エクササイズ	運動専門トレーナーとカウンセリングを実施、その方に最適な個別プログラムを実施します。
効果測定	どれくらい自分の状態が良くなったか？ 定期的にわかるように各種の測定を行っています。
足浴	リラックスの一時。ヒノキの湯船で香りを楽しみながらくつろぎの時間を。アロマオイルを使うこともあります。



- <皆様の声> 運動だけでなく職員とのコミュニケーションも重視しています。
- ▼「楽しく、無理なくできるので来るのが楽しみ」(90代 女性)
 - ▼「杖を使わないで歩く不安が減った」(70代・男性)
 - ▼「ペットボトルのキャップが自分で開けられるようになった」(80代・男性)
 - ▼「体が軽くなった。足が上がるようになった」(50代・男性)

