

十人十色のスタイルで
健康運動を中心とした
半日型デイサービス



随時、見学を承っております。

(送迎付き)

※要支援1、2・要介護1、2の方が対象となります。

社会福祉法人 北星会
天橋の郷通所介護事業所サテライト

リ・スタイル
Re-style

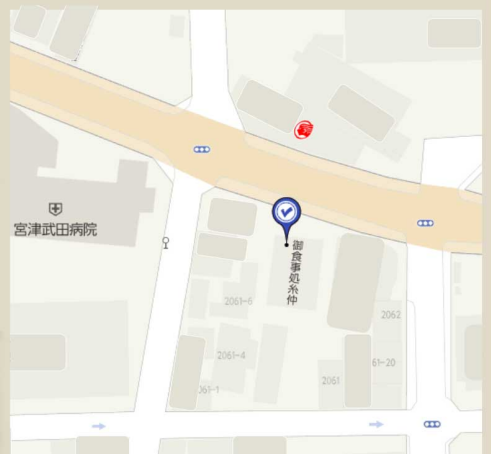
〒626-0041

宮津市字鶴賀 2061 番地の 16

TEL : (0772)-45-1161

FAX : (0772)-45-1171

※ 健康運動実践指導者
機能訓練指導員が
健康をサポート致します



Re = 機能回復、改善、くつろぎ、回想、実現、尊敬の意味を込めて

パワーリハビリテーション

※パワーリハは筋力強化を目的としたプログラムではありません。
老化や器質的障害により低下した身体的・心理的活動を回復させ、
日常生活の自立性の向上を目指す新しいリハビリテーションです。
全身各部の使っていない筋を動かす事で立ち上がりや歩行の安定性など
生活動作を改善する事ができます。
軽めの運動は入浴よりも心臓に負担がかからず、安全性の高いマシン
を使う事で、よりしっかりとしたトレーニングを行う事ができます。
自分だけのICカードでデータを管理し、モニターを確認しながら個々
に合わせた無理のないメニューで行う事ができます。
グラフ等で現在の身体の状態も確認でき、目標設定もしやすいです！

レジスタンス運動

高齢者も取り組みやすい有酸素運動です。筋肉に負荷をかけ筋力をつけて基礎代謝量を上げる筋力トレーニングです。

筋力をつける事で認知症や糖尿病にも効果的です！

認知症予防体操

ゲーム感覚の3つのスタイルで♪
武田 style / 細見 style / 平井 style
音楽 身体 手作業

多彩なメニュー♪

ポールウォーキング
バランスマットエクササイズ
ステップエクササイズ
スクエアステップ
ボイスエクササイズ
笑いヨガ

などなど

午前

午後

月曜～金曜

※祝日も営業

9:15 バイタルチェック

13:45

ウォームアップ

パワーリハ

日替わりメニュー

認知症予防体操

クールダウン

12:15 カフェタイム

16:45

定員（2単位制）

午前 12名

午後 12名

送迎対応エリア

由良、栗田、宮津、
上宮津、文殊、須津

style = 十人十色の個性・想いを大切に、それぞれに合ったスタイルで