

デイサービス楽音

Let's
エクササイズ!

私達がやっています!

運動指導員の紹介



ウォーミングアップ

全身の筋肉をほぐし、1日を安全に過ごすための準備体操です。



スリング体操

天井からつられた紐につかまり身体を動かしてストレッチや筋力強化を行います。



応用体操

ゴムチューブ・タオル・棒など道具を使い、それぞれの目的に合った運動を行います。



立位体操

天井からつられた紐につかまり、立位時のバランス・下肢筋力の強化を行います。



合同体操

障害物トレーニング・骨盤体操など個々に応じたメニューを少人数で実施しています。



レクリエーション

毎日違う内容のゲームを行い、楽しみながらも身体を動かして、1日を締めくくります。

1日のスケジュール

- 10:00~10:15 ウォーミングアップ①
- 10:20~10:40 スリング体操①
- 11:00~11:15 ウォーミングアップ②
- 11:20~11:40 応用体操
- 11:45~11:55 口腔体操
- 12:00~13:00 昼食
- 13:15~13:25 ラジオ体操
- 13:35~13:55 スリング体操②
- 14:00~14:20 立位体操 or 合同体操
- 14:30~14:55 レクリエーション
- 15:00~ おやつ



上記プログラムと並行して小集団リハビリ言語療法も実施しています。

食後の軽い運動として、ラジオ体操を毎日実施しています。

みなさん音楽を流すと身体が勝手に動いていますね!!

このように大人数で体操をしても、狭くないほど楽音のフロアーは広々



デイサービス楽音 (事業所番号 2370600856)

〒460-0012
名古屋市中区千代田2-16-28グラシア2号館6F

TEL 052-259-3336 FAX 052-259-3337

サービス提供時間 8:30~16:30 担当 稲本直生