

『楽しんで体が動かせるテイサービス』

トレーニングマシンを中心に色々な運動メニューを取り揃えました。

自分のペースで楽しみながら運動ができる
新しい機能訓練スペースでフレイル予防をしませんか？

※フレイル：高齢期に病気や老化などによる影響を受けて、心身の活力を含む生活機能が低下をする状態



大好評
営業中

社会福祉法人伊勢湾福祉会
伊勢マリンホームテイサービスセンター

機能訓練型スペース！！



R5.7月より要介護者の
利用を開始します

メニュー

マシンを使っでの運動
認知症予防
運動レクリエーション
作品作り

ポールウォーキング
音楽レクリエーション
e-SPORTS
ドリンクバー 等々

マットを使っでのステップ
各種体操
リラクゼーション
※メニューは選んで参加できます

送迎エリア

白子・寺家・磯山・若松
江島・岸岡・旭が丘・稻生
桜島・玉垣・箕田 等

サービス提供時間

8:55~12:00

営業日

利用定員

月~金

10名

利用料金 (1回)

事業対象者 497円	要介護1 1422円
要支援1 497円	要介護2 479円
要支援2 479円	要介護3 540円
ドリンクバー 100円	

※1割負担の場合での目安となります

紹介
動画



YOUTUBEにて絶賛放映中

(<https://youtu.be/4WcAKLDAjyM>)

左のQRコード、又は上記のURLから確認ください

現地見学は随時受け付けております。下記にご連絡下さい

場所：鈴鹿市南若松町字南新田2-1 (テイサービス玄関右手入口)

連絡：☎059-387-6889

担当：船越・馬場・宗雪

メニューのご紹介

主な運動マシン

(タートルジム)

自分の筋力に合わせて負荷が調整されるマシンです。素早く動かすと強い負荷がかかりゆっくり動かすと軽い負荷になるので安全に運動に取り組むことができます。



①チェストプレス

胸部、上腕部の筋力と可動域を改善します。姿勢の改善、前方にあるものを取る動作をしやすくします。

②ヒップアクション

大腿部、腹部のインナーマッスルを効率よく鍛えます。歩行時の左右のふらつきや尿漏れを改善します。



③アブドミナルバック

腹筋、背筋群を効率よくトレーニング。体幹を曲げ伸ばしすることで、姿勢を改善します。

④レッグプレス

立ち上がり動作や階段の上り下りで足を上げる筋肉を効果的にトレーニング。椅子からの立ち上がりや、階段の昇り降りがしやすくなります。



その他の運動マシン・リラクゼーション



マルチトレーナー

滑車運動を中心に種類の運動を行うことが出来る多機能器具です。



セラミックボール足湯

セラミックを使用した完全抗菌足浴器です。とても暖かく、血行を良くします。

ステッパー

歩行の為の筋力の増強に最適。しっかり踏んで歩行改善！



リラクゼーション用品

足、手、首、頭などのマッサージ器具も各種取りそろえております。

リカンベントバイク

背もたれがあることで身体への負担の少ない下肢筋力を鍛えるエアロバイクです。



その他メニュー (一部紹介)



ポールウォーキング

ポールを使って正しい姿勢の歩行訓練です。

音楽レクリエーション

独自プログラムの、人気No1のメニューです。頭・喉・体を使って楽しく取り組みましょう！

この人は誰でしょう？



認知症予防

回想法・作業療法・脳トレ等、認知症を予防します。

マットウォーキング

マットの上を考えながらステップをする認知予防をしなごらの運動です。

