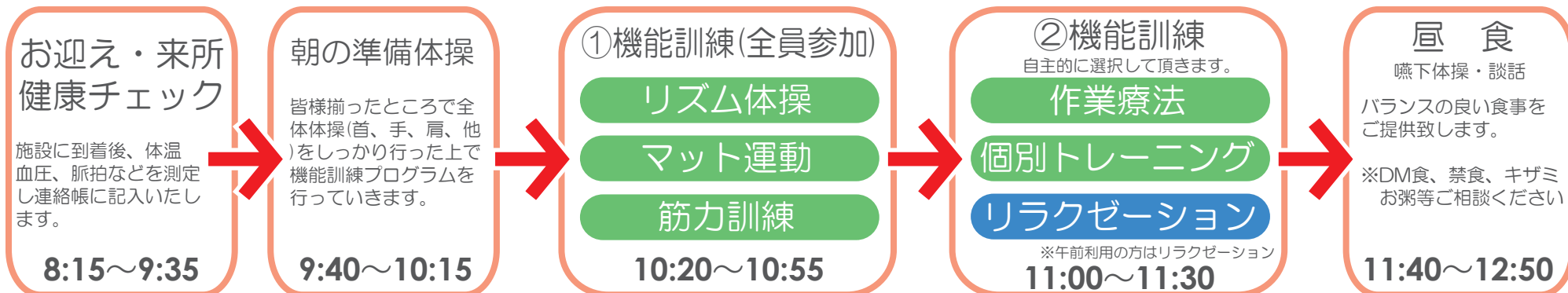


# デイファイブ 1日のスケジュール



〒430-0822 浜松市南区東町345-3  
TEL:053-427-1010・FAX:053-427-1015

## 午前



※曜日によって変わります。

※午前利用の方は12:10までとなります。

## 午後



上記スケジュールとは別に常勤OT、PTによる個別機能訓練を実施致します。

- レッドコード**・・・ノルウェー発祥の運動療法。筋力増強やストレッチなど安全な運動を提供致します。
- 個別トレーニング**・・・平行棒を利用したバランストレーニングやマシンでの筋カトレーニングなど。
- リラクゼーション**・・・干渉波やエアマッサージで身体をリフレッシュします。

- 筋力訓練**・・・介護予防運動指導員によるトレーニング。
- 作業療法**・・・サンディングやピンチなど手先を使うトレーニングやゲーム、パズルなど。
- リズム体操**・・・有酸素運動(エアロビクス)を取り入れ音楽に合わせて楽しく動きます。

お試し利用を是非ご利用ください。

持ち物・・・タオル、着替え、お薬、水筒など  
ご自身で管理できる範囲のものにしてください。

料 金・・・700円(送迎、昼食、おやつ代)