

第54回

やすらぎの村便り

「運動スペース」(キタバ薬局河内長野店&デイサービス)

今回は、河内長野デイサービス最大の売りの「運動スペース」を紹介させていただきます。

まず、その方に応じた運動メニューが組めるよう、スポーツジム並みに何と！17台もの運動マシンを設置させていただきました。

そして、トレーニング効果を検証するために、X-SCAN(体成分分析器)という身体測定器を設置しました。X-SCANは、身体の筋肉量・体脂肪量・体水分量が測定でき、どの部分の筋力が弱いかなど、身体の状態を瞬時に知ることができるようになっています。ですから、トレーニングの目標が容易に理解でき、効果も簡単に確認することができるようのです。

当デイサービスをご利用の方は、運動に対する意識が高



く、継続率も高いようですが、前述したようなことが関係しているのではと推察します。

デイサービスでの運動をご検討の方は、是非一度、見学・体験(無料)なさってはいかがでしょう。

※お問い合わせは、TEL0721・50・0021まで。

さらに、当「運動スペース」は、一般のお客様用のフィットネスとしてもご利用いただけるようになっていきます。営業時間は、(月～土)12時～19時、(日・祝日)10時～16時、会費は月額2160円で、何回でもご利用可能です。運動不足解消やダイエットにお役立てください。

※お問い合わせは、TEL0721・50・0016まで

日ごと寒さがつのります。皆様、どうかお風邪などひかれませんようお気をつけください。

やすらぎの村デイサービスセンター

河内長野所長 金銅一樹

「サービス付き高齢者向け住宅」ラフォートくみの木 「デイサービス」デイサービスくみの木

「高齢者になっても住みなれた地域でずっと暮らしたい」という思いをお手伝いし、やすらぎと笑顔が溢れる快適なシニアライフを応援します。

●お問い合わせ

「ラフォートくみの木」TEL072(367)6701

〒589-0013 大阪狭山市茱萸木4丁目345-1

入居者様募集中!



ヘルス21
キタバ薬局
グループ

キタバ薬局グループ

富田林市向陽台2-2-15

0721(28)6261(代)