

ハートデイサービスセンターの特徴

①充実したマシントレーニング

マシンの種類はおよそ19種類。

- 有酸素運動
- 筋力・柔軟性向上運動
- その他ストレッチ、体幹運動等



②インストラクターが指導するレッドコード

【主な効果】

- 柔軟性の改善
- 筋力・体力の改善
- バランス能力の改善
- 痛みの改善
- 日常生活動作能力の改善

柔軟性を高めたい方、筋力をつけたい方、体力をつけたい方、バランスを高めたい方等、REDコードでは、様々なアプローチが可能。適正な筋バランスを整える事で姿勢の改善やADL(日常生活動作)の改善が可能。



③ウォーキング

- ワンフロアすべてを使用したウォーキングエリアでは、階段昇降やスロープ、ご利用者様毎に応じた、備え付けのノルディックポールやカートを使用しての歩行も可能。
- 休憩エリアでお茶を飲みながら、一息つけます。



④リラグゼーションルーム

- マッサージチェア7台
 - 加圧マシン14台
- 運動前や運動後に、体を休めたいといった際にご利用頂けます。

マッサージの長時間のご利用は、お身体を痛める危険がある為、利用時間を定めております。

■マッサージチェア15分 ■加圧マシン20分
また持病によってはご利用できないマシンもございますので、ご利用前当施設のスタッフにご相談下さいようお願い致します。

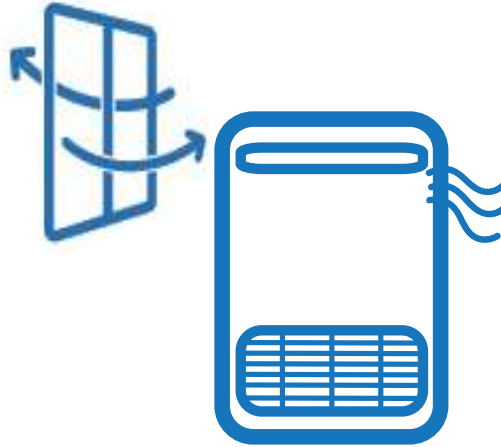


ハートデイサービスセンターの新型コロナウイルス感染予防対策について



毎月、全職員の PCR 検査を実施

また、職員に風邪の症状が
現れた場合には、
必ず PCR 検査を実施。



ご利用者様の ご来所前後に 施設内を換気、 オゾン発生装置 による空間除菌等



ご利用者様の 送迎前後に、 車内を除菌消毒

加えて施設内設備も
ご利用者様のご使用前後に
除菌消毒を実施。

徹底した新型コロナウイルス感染予防を実施の上、
皆様に安心・安全にご利用頂けますよう努めて参ります。