

ナイスビル・ナイスオールを 目指しましょう！！



リハタイム秋田

ニ案内

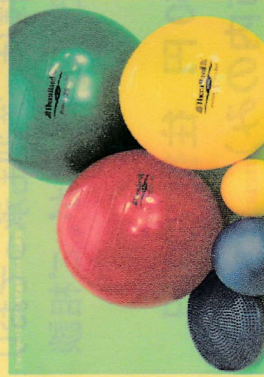
横森に移転しました！！

中高老年期運動指導士などの資格を持つ指導員が丁寧に楽しく運動をご指導いたします。またお友達作りや趣味の場としてのご利用も大歓迎です。

こんな人におすすめ

- ◆ リハビリ後も運動を継続したい
- ◆ 運動不足を感じている
- ◆ 外に出歩く機会が少ない
- ◆ おしゃべり仲間がほしい
- ◆ 楽しい時間を過ごしたい
- ◆ 懐かしい歌をみんなで歌いたい
- ◆ 学びたい

そんな方の心と体の健康づくりをお手伝いします。無理なくゆっくり筋力トレーニングをしたり、仲間と一緒に楽しく過ごしたりしてみませんか。



例えば、こんな流れです！！
リハタイム到着

まずは飲み物を飲みながら運動の準備運動スタート！まずは怪我予防と運動効率を高めるためのストレッチ（体の至る所が伸びて気持ち良いですよ～）

椅子に座ったままで脚の曲げ伸ばし、など

大きなボールに座ってバランス感覚を鍛えましょう

休憩。水分を取ってリラックス！

昔懐かしい童謡を聴きながら踏み台昇降（無理のない速さで3～10分）

最後にジョーバーマシンに乗ってゆ～らゆ～ら

（ただマシンに乗っているだけ！）

運動の種類は人によってそれぞれ！一度遊びに来てみて下さい！！