

# 東雲デイサービスセンター 転倒予防コース

(広島市生活機能維持向上事業)

対象	広島市認定の特定高齢者の方		
日時	<午前コース>	月～金曜日	9:00～12:10
	<午後コース>	月～土曜日	13:00～16:10
	お好きな曜日・時間帯で 週1回(月4回 当センターカレンダーによる)		
金額	送迎料のみ (南区または半径4km以内在住でご希望の方)		
	{ 南区在住の方	...	100円 (片道50円)
	{ 南区以外半径4km以内の方	...	500円 (片道250円)

## <転倒予防コースのスケジュール>

<午前コース>		<午後コース>
8:30～	ご自宅までお迎え	12:30～
9:00	バイタルチェック	13:00
9:55	水中運動	13:55
11:00	ジャグジー、サウナ 更衣	15:00
12:10～	ご自宅まで送り開始	16:10～



### アクアジム



- ・歩行能力を向上させる **アクアウォーク**
- ・上半身を鍛える **アクアプーラー**
- ・全身の筋力や柔軟性を養う **アクアサポート**

といった  
高齢者でも気軽に扱えるジム器具を  
ご用意しています



### ジャグジー

バブルを含んだ  
ジェット水流に  
マッサージされる事で  
全身リラックス効果を  
望めます



### ミストサウナ

低温の水蒸気によって新陳代謝を  
促すミストサウナは  
心肺機能への負担が少なく  
ご年配の方や  
体力に自信のない方でも  
安心してご利用いただけます

**水中運動で身体機能を活性化！**  
心肺機能向上・姿勢改善・運動不足解消・筋力増強を促します。

**東雲デイサービスセンター** (東雲スイミングクラブ内)

〒734-0022 広島市南区東雲3丁目8番16号  
(国道2号線沿い東雲マクドナルド、オートボックス北側)

電話 (082) 285 - 1121  
FAX (082) 285 - 0996

見学、体験利用をご希望の方はお気軽にお問い合わせ下さい。 担当 梅野