

東雲デイサービスセンター いきいきウォークコース



バスのステップに
乗りにくくなった

体力に自信がなくなった

足腰が弱く
なってきた

いつまでも元気でいたい

そんな悩みをお持ちの方～水中運動、始めてみませんか？



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。

日時 毎週木曜日 12:30～14:15 (入水12:45～13:45)
金額 月4回 月額5000円(基本料)+1680円(送迎希望者のみ)
定員 10名

<いきいきウォークコースのスケジュール>

- 12:00頃～ ご自宅までお迎え
- 12:30 バイタルチェック
- 12:45 水中運動
- 13:45 ジャグジー、サウナ 更衣
- 14:15頃～ ご自宅まで送り開始



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



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

ウキウキ ワクワク ドキドキ が 健康の源

自分の責任で自分のペースで自分の生活を謳歌できる能力を「健康力」といいます。

そんな「健康力」を持つために効果的なのが、

浮力がある 抵抗がある 水圧がある 温度がある

という特徴を生かした水中運動なのです。

医学博士 野村武男先生
(筑波大学名誉教授)



水中運動プログラム監修

問い合わせ 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

担当 梅野