



こもまが

コモン広瀬

☎電話 0985-71-2713

Vol. 13 (R2, 10月)



在宅生活応援型通所サービス コモン広瀬です。

おかげ様で毎日が目まぐるしく過ぎていく中、コモン広瀬ではプログラム内容のブラッシュアップを常に図っております。今号では、最近のコモン広瀬のご利用中の様子を紹介させていただきます。

- ①集団体操の様子
- ②グループトレーニングの様子
- ③個別運動の様子

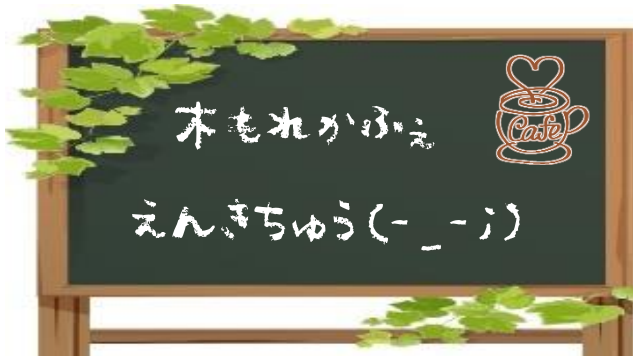


コモン広瀬運動器具紹介 その⑧

今月もコモン広瀬のご利用者が使用している運動器具について紹介します！

今月は『プーリー』の紹介をしていきます。

この道具は、滑車を利用した運動器具です。効果は、腕の筋力低下や片麻痺の方でも意識的に腕を動かす運動が出来ます。また、五十肩や肩関節に痛みがある方でも自身で肩関節の動きを調整できるため、少ない痛みで肩関節の運動が行えます。



コモン広瀬空き状況 (10/25 現在)

	月	火	水	木	金
午前	○	○	○	◎	△
午後	△	◎	◎	○	○

◎オススメ ○空きあり △要相談 ×空きなし
午前：9:00～12:05 午後 13:20～16:25