

加齢とともにフレイル（虚弱）となる要因が増加することで寝たきり状態になる可能性があります。

健康状態



フレイル（虚弱）



寝たきり?!

出来るだけ早く運動習慣をつけたり社会交流を始めましょう!

運動メニュー

全身調整運動



マシントレーニング



歩行訓練



脳トレーニング



リラクゼーション

社会交流

タイムスケジュール

午前の部	午後の部	
9:00	14:00	到着 健康チェック
9:15	14:15	全身調整運動 個別・小集団機能訓練
11:00	16:00	脳トレーニング リラクゼーション
12:00	17:00	整理体操 お送り