

フィットネス型デイサービス



# LaKiKi

ラキキ

フィットネス型デイサービス

&

ハワイアンCafe

午前の部

AM9:00~12:00

午後の部

PM13:30~16:30



これからの人生を楽しむための  
リハビリ+フィットネス



# Fitness



運動3専門職による新感覚デイサービス

有酸素運動

個別リハビリ



**自由に動ける身体づくり**をサポートします。

体力・筋力測定

## オーダーメイドリハビリ

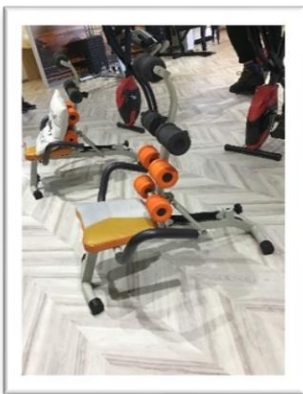
理学療法士・健康運動指導士・健康運動実践指導者  
・看護師によるフィットネスで心身機能向上!



## 筋力トレーニング



月初めに、体組成計 TUG 5m歩行 握力 片脚立位を測定しリハビリの効果を実感できます。モチベーションアップや個人目標の設定にもつながります。





# 健康運動指導士による フィットネス指導

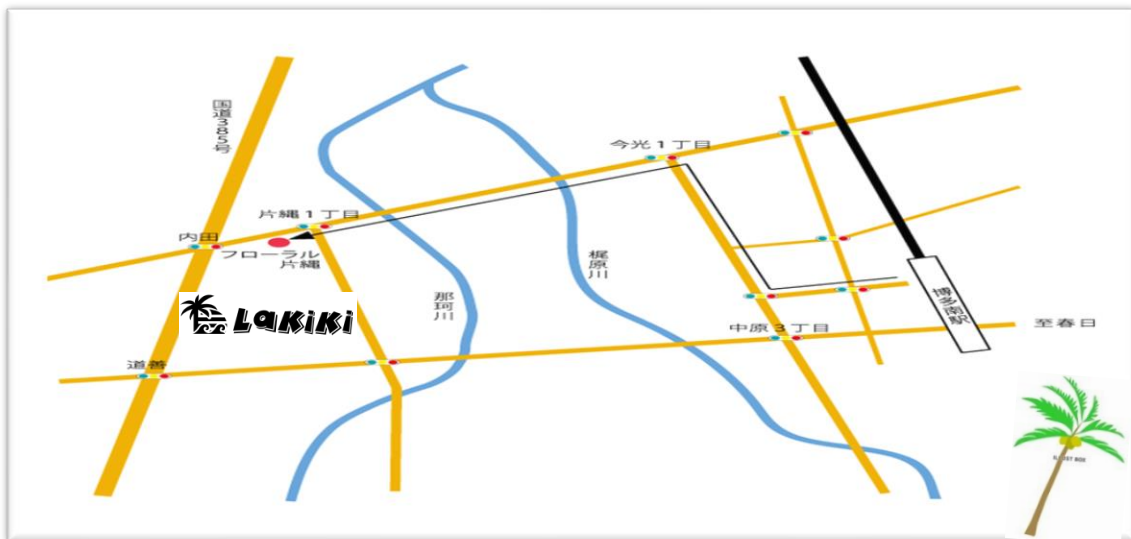
バランス訓練



健康運動実践指導者による15分～  
30分程度の集団体操が有ります。個  
別指導、相談も承ります。



カフェコーナーでお茶や読書、**脳トレ**  
など自由なスタイルであなたらしくお過ごしください



那珂川市片縄2丁目-1 フローラル片縄1F 片縄1丁目信号ローソンの隣  
TEL: 092-951-1010 FAX:092-951-1116 担当:金丸