

専門スタッフ 在籍



半日だから
通しやすい！



あなたの自立を
徹底サポート！



今日の「できた」を明日の「している」に。

自立支援特化型デイサービス

彩音half

1日のスケジュール

8:30~
(12:30~)

お迎え 🚗

9:10
~12:15



ピラティス



入浴



水分補給

(13:40
~16:45)



個別リハビリ



パワーリハビリ



日常生活訓練

12:15~
(16:45~)

お送り 🚗

自立支援型デイサービス 彩音half

営業時間：8:30~17:30（土・日休）

無料体験実施中！

公式SNSをチェック！



X (エックス)



Instagram

まずはお気軽にお問い合わせください(4月中旬~)

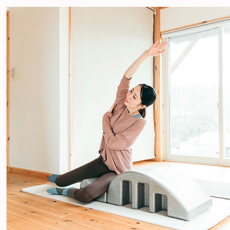
TEL：0957-46-7911

ご不明な点は下記までお問い合わせください（代表:松尾）

TEL：070-4171-9953

「できる」が増える運動習慣を。 立つ・歩く・動くがもっとラクに。

ピラティスで良い姿勢をつくる



point 1

姿勢が崩れると、腰や膝に負担がかかり、痛みや動きづらさの原因に。

ピラティスで体幹を鍛え、ラクに立ち座りや歩行ができる姿勢をつくります。

また、姿勢を整えることは、腰・膝の痛みを予防することにも繋がります。

ピラティス講師が丁寧にサポートしますので、安心して運動することができます。

パワーリハビリで筋力強化



レッグプレス
太もも（大腿四頭筋）、お尻（臀筋）、ふくらはぎ（腓腹筋）の脚全体の筋力を効果的に強化することができます。



レッグエクステンション
太ももの前側（大腿四頭筋）を鍛える筋力トレーニングです。膝関節の安定性向上や脚力強化に効果的です。



チェストプレス
胸を曲げ伸ばしすることで胸や肩、腕の筋力を強化します。



ヒップアダクション
内ももの筋肉（内転筋）を鍛えるトレーニングです。股関節の安定性向上や期待できます。



エルゴメーター
自転車漕ぎで有酸素運動を行います。心肺機能の向上や脚の筋力強化に効果があります。

point 2

パワーリハビリでは、最新のリハビリ機器を活用して、効率的に筋力を強化します。個別に設定された負荷で、無理なく筋肉を鍛えられ、歩行能力の向上や日常動作の改善が可能です。

「運動が不安...」「何をしたらいいかわからない...」という方も大丈夫です！

理学療法士や作業療法士が1人1人の体の状態に合わせて、丁寧な個別リハビリを行います。

適切な運動プログラムを設定し、自宅でも運動が継続できるように指導させていただきます。