

短期集中型リハビリ教室 について

流れ

～10：00

保健福祉総合センター到着

内容

理学療法士による個別トレーニングや、ご自身で理学療法士等が考えた自主トレーニングを行っていただきます。
※理学療法士による個別トレーニングはおおむね10分程度で、参加人数によって異なります。

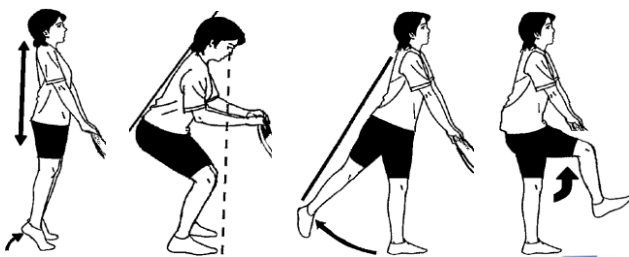
10：30～

高齢者の筋力トレーニング教室参加

内容

65歳以上の方々と一緒に臥位での運動や、立位での運動・エルゴメーターでの運動を行っていただきます。
ストレッチを全員で行った後、下記の運動等をグループごとに順番で行い、その後ストレッチを行います。

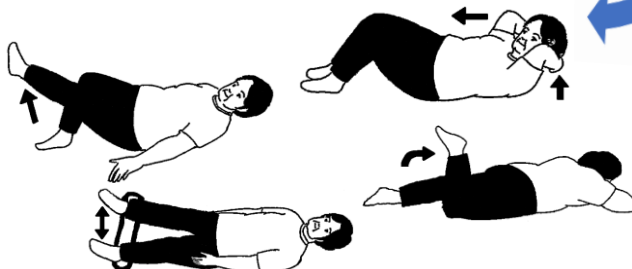
立位での運動例



エルゴメーターでの運動例



臥位での運動例



～11：30

終了