

リハスタジオ

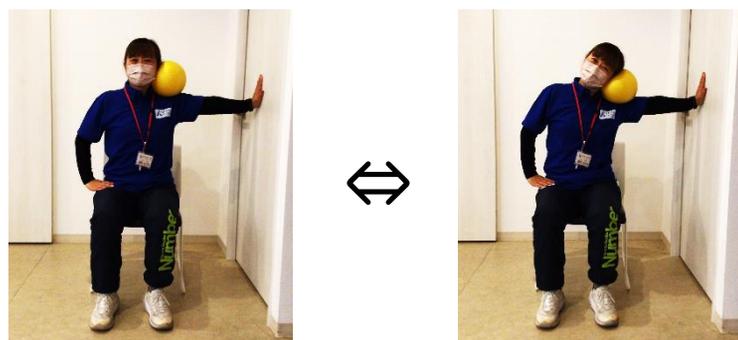
REHA STUDIO

NISHIKAMAKURA

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。
 旧年中はリハスタジオの運営にご理解・ご協力いただき大変感謝いたします。まだまだ勉強不足でご迷惑をおかけすることもあると思いますが、皆様一人一人に寄り添いながら体づくりのサポートをさせていただきたいと思っております。皆様にとって新しい年が平和で明るい一年になりますようお祈りいたします。本年もよろしくお願いいたします。
 令和4年 元旦 管理者 羽太 裕一

《ジムボール トレーニング紹介》

《首の筋力UP運動》 このような方におすすめ!!
 ・肩こりや頭痛がある方



- ①手を壁にかけて固定する。
- ②肩と耳のところでボールをはさむ。
- ③息を吐きながら頭と肩でボールを5秒間つぶす。

☆片側ずつ5回を1セットとして、
 1~2セットを無理なく行ってみましょう♪

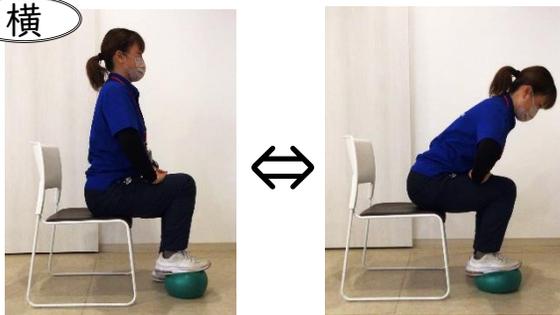
《ボール踏み》 このような方におすすめ!!
 ・転倒予防・下肢強化したい方

正面



- ①姿勢を整え、ボールの上に足を乗せる。
- ②息を吐きながらボールを踏み潰す。その時、太ももとお腹に力を入れる。

横



注意点!!
 膝からボールにかけて一直線になるように!

☆片側ずつ10回を1セットとして、
 2~3セットを無理なく行ってましよう♪

ジムボール(1500円)もリハスタジオ内で
 購入することができます!!
 お気軽にスタッフまでお声掛けください。



今年も私達と一緒に無理なく楽しく
 運動をしていきましょう!!



あれ!
 スタッフが多い??

今年の抱負 スタッフより一言

今年の目標は御利用者様と楽しく運動して身体を
 スッキリさせたいです。
 また1年”半袖”で元気いっぱい頑張ります。 角田



山極

身体を動かすことが大好きで、御利用者様と体操
 が出来ることが幸せです!!今年もまだまだマスク
 生活が続く予想ですが楽しくいろいろな事にトライ
 したいです。

昨年、初夏から仲間入りをさせて頂き、御利用者様
 やスタッフの皆さんの暖かさに支えられて日々感謝
 の思いでいっぱいです。本年も今ある事を当たり前
 と思わずに、感謝と努力を忘れない1年にしたいと
 思います。good waveにもたくさんのお返し!!



上野



近藤

昨年入社し、皆様の大きな優しさに触れ、またたく
 さんのご教示をいただきました。皆様のような素敵
 な大人になれますよう今年も精進してまいります。
 今年の抱負...それは一番気になっている...コグニ
 サイズ!!全然ついていけません。(それどころかゲッ
 ソリしています)コグニサイズ上級者を目指します!

昨年11月より看護師として働かせていただいて
 おります。皆様が安全に楽しく体づくりができるよ
 うに健康面で支援させていただけたらと考えてお
 ります。今年も1年よろしくお願いいたします。



坂本



岡村

いつも御利用者様の笑顔と温かいお気持ちに元気を
 いただいています。今年も体も心も健康な毎日が送れ
 ますようにサポートさせていただきます。ワクワク、ドキ
 キの気持ちを大切に、いろいろな事を楽しみたいです。

~見学随時受付中~

月・火・水・木・金

送迎
 いたします

運動リハビリクラス 9:00~12:00	事業対象者・要支援・要介護の方
スポーツクラス 13:15~15:15	事業対象者・要支援の方

《送迎可能な地域》

手広 西鎌倉 津西 津 腰越 七里が浜 七里が浜東 鎌倉山
 笛田 常盤 梶原 寺分 山崎 上町屋 稲村ヶ崎 長谷
 ※その他の地域につきましてはご相談ください。

＜発行元＞



介護保険事業所番号 1492100464
 鎌倉市手広5-2-5
 080-5018-2046(事務所直通携帯)
 0467-55-5625

Instagram



日々の様子を紹介しています。
 現場からの発信をお楽しみに!!