

ラ・サンテふよう 通所リハビリテーション

プラス

# アクション+

令和6年 6月1日(土)  
スタート!

## 土曜の朝はアクション+から!

いつまでも元気で楽しい生活を送るため、  
諦めていた趣味活動を再開させるため、  
ワンランクアップした体力作りはじめませんか?

気楽に  
短時間で

週1回から  
はじめよう

### ROUND 1 【座学+運動】

専門トレーナーが今日から  
使える「知識と運動」を  
レクチャーしてくれます

### ROUND 2

【ラウンドフィットネス】  
マシンを使った筋力トレーニングと  
有酸素運動を音楽に合わせて  
行うトレーニングです



11分に乗って  
体力UP

# アクション<sup>プラス</sup>について

アクション+は、ラ・サンテで提供している通常の通所リハと短時間リハ(アクション)よりもさらにリハビリに特化したプログラムになっています。専門のトレーナーによる今日から使える座学(介護予防等)と運動、ラウンドフィットネス(音楽に合わせて行うマシントレーニングと有酸素運動)を中心とした運動負荷量の高い内容になっています。

## プログラム内容

09:50～

↓ バイタル・体調確認等

10:05～

↓ 座 学

10:20～

↓ 運 動

11:05～

↓ 休 憩

11:10～

↓ ラウンドフィットネス

11:40～

↓ 休 憩

11:50 終 了

## 【対象者】

要支援 1 の方で介護がいない生活を目指している方をサポートするプログラムです。ご利用前に必ずプログラムの体験をしていただきます。

## 【送迎エリア】

当面の間は送迎エリアを北上中学校エリアに限定させていただきます。(送迎が必要ない方を除く)

## 【お弁当】

ご注文にてラ・サンテ自慢の栄養課が作るおいしいお弁当(600円)を、お持ち帰りいただけます。

## 【お問合せ】

通所リハビリテーション事業所

**ラ・サンテふよう**

(介護老人保健施設ラ・サンテふよう内)  
三島市佐野 1205-3

☎055-989-5544