

毎日を健康で!元気に暮らせる身体づくり!!

自分の身体を知れば、もっと日常は楽しくなる!!

運動のススメ!!!

身体を元気に保つためには、適度な運動・ストレッチ・筋トレなどが必要です!!また、身体を理解しケガをしない身体を作る事も必要になります。

運動の効果: 動脈硬化の改善、骨密度の増大、うつ・不安の抑制、糖尿病の予防・改善、免疫機能の改善 等
言われています!!!

元気な身体になって、快適な毎日を送りましょう!!!

国家資格のリハビリ専門職が作ったサービス

身体のカア

リハビリの国家資格保有者が痛みや不安をカアします

一人一人が抱える身体的な痛みや不安に対し、リハビリの国家資格を有するスタッフが対応します。それぞれの病気や症状を考慮したストレッチや怪我の予防、運動などを行います。

トレーニング

お客様に必要なトレーニングで生活が変わる!!!

お身体の評価結果を踏まえ、個々に合わせた最適なトレーニングをご提案します。既存の体力を活かしつつ、不足している筋力・柔軟性・瞬発力などを補いながら元気に暮らせる身体を目指します。

皆さんは、こんな悩みをお持ちではありませんか?

- 「肩が痛い・上がらなくなってきた」
- 「運動中や運動後に足がつる」
- 「痛みをだましましにしている」
- 「指が伸ばしにくい、動かすと痛い」
- 「肩の高さが左右で違う」
- 「違和感をそのままにしている」
- 「頭痛・肩こり・腰痛などの慢性痛が続く・つらくなってきた」
- 「出来ていた動作が大変になってきた」

体のカアからトレーニングまでお客様の体調や目的に合わせ実施します。元気に生活できるお手伝いをさせて頂きます!!!

是非!一度ご相談ください!!!

場所	樹楽めぬまりハ
日時	平日 18時~21時 土・日、祝日 10時~15時



前日までの予約制になります
携帯: 090-1768-0385
電話: 048-577-5021
担当: 長島

※揉みほぐし等のリラクゼーションを求めている方は、対応し兼ねますのでご了承ください。

料金システム

ケア・コンディショニング	体のケアからトレーニングまでお客様の体調や目的に合わせて対応します。一人一人に合わせた運動、ストレッチ等を通して、健康で元気に暮らすためのお手伝いをしています!!!	30分	4,400円
--------------	--	-----	--------

※今なら初回 **令和5年6月末まで お試し1000円!!!**



更に!ひと月に1回以上の利用で、1回2,980円!

身体づくり 3つのポイント

1. 国家資格のリハビリ専門職による身体状況のチェック

問診・会話・評価を通じて、問題点を見つけ課題に向けてのアプローチを明確にしていきます。ご不安や困っていることを何でもお伝えください。

2. 国家資格のリハビリ専門職によるマンツーマンのケア・運動・コンディショニング

臨床経験10年以上の作業療法士・理学療法士がリハビリを行います。問診・評価後に現時点で最適と考えるリハビリを提供します。

3. 時間や回数の制限がありません(病院・介護保険でのリハビリには制限があります)

回数や時間に制限がありません。納得いくまで対応させていただきます!!

「もっと集中してトレーニングを行いたい」「健康でいる為に運動・コンディショニングを行いたい」など、様々なご要望にお応え出来ます。

皆さんは、こんな悩みをお持ちではありませんか?

- 「肩が痛い・上がらなくなってきた」
- 「運動中や運動後に足がつる」
- 「痛みをだましましにしている」
- 「指が伸ばしにくい、動かすと痛い」
- 「肩の高さが左右で違う」
- 「違和感をそのままにしている」
- 「頭痛・肩こり・腰痛などの慢性痛が続く・つらくなってきた」
- 「出来ていた動作が大変になってきた」

体のケアからトレーニングまでお客様の体調や目的に合わせて実施します。元気に生活できるお手伝いをさせていただきます!!!

場所	樹楽めぬまりハ
日時	平日 18時～21時 土・日、祝日 10時～15時



前日までの予約制になります
 携帯：090-1768-0385
 電話：048-577-5021
 担当：長島