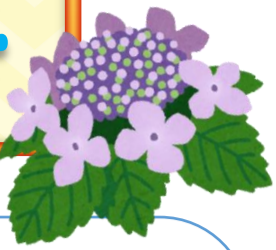


ケアホーム上田 通所リハビリ 6月号



集団体操



ケアホーム上田では午前・午後 2 回ずつ集団での体操を行っています。午前中は起立練習を中心とした体操を行い、午後は作業活動の間に棒やセラバンドを用いた体操や頭と体を使う体操、屋外での活動等を行っています。身体機能の維持・向上を図るだけでなく、自宅生活での活動や外出機会を増やすきっかけとなるように、利用者様の方々それぞれに合わせた運動や屋外での活動機会を提供しています。



起立練習



棒体操



頭と体を使う体操



利用されている皆さんがどなたでも参加できるように、座っていても立っていても安全に出来る運動を行っています。



ラジオ体操



屋外での活動



セラバンド



現在の空き状況 (○空きあり △空きわずか)

通所	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	△	○
PM	○	○	○	○	○	○

※半日のみの利用も可能。時間は要相談。

訪問

	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	△	○	○	/
13:00~17:00	△	○	○	○	△	/

お問い合わせ先 担当者：清水・関
通所：080-5141-8954
訪問：080-6386-9562