

おあしす便り



株式会社 芳野ケアサポート

Yoshino Care Support

リハビリステーション おあしす

〒808-0034 北九州市若松区本町2丁目13-24 (本町アーケード内 ホテルルートイン側入口そば)

TEL (093)771-8877 FAX (093)771-8878

ホームページ <http://yoshino-care.com/>



リハビリ風景を
Webで紹介して
います!

2018 秋号
「チームレッスン
流行中で一す!」



秋らしく気持ちの良い気候になりましたね!皆様、いかがお過ごしですか?このところのおあしすでは、筋力アップを目的とした小グループでのミニレッスンが人気です!マシンを使った運動に加え、個別の自主トレーニングのメニューを、グループで行っています。チーム力から生まれる力を一つのエネルギーに、錘を使った運動やストレッチ体操、腰痛体操などに熱心に取り組んで頂いています。グループで取り組むことによりそれぞれのモチベーションも上がり、楽しい会話も弾みます。今回のおあしすだよりでは、自主トレーニングの様子をお届けします!

よいしょ~!



伸びる~

ストレッチ運動(上半身)

「肩にぐうっと力を入れて
緊張をほくしまあーす!」



重錘訓練 「腹筋に力を入れて」

おもい
錘を使って、下肢筋力を鍛えています。



足をピンと伸ばして



肩まわりの自主運動!

1. 2. 3
掛け声かけて
皆で元気に
運動中!

無料体験随時受付! お問い合わせは 093-771-8877 まで