

# 1日の予定（3部制）

9:00	送迎
9:30	
10:00	利用開始
10:30	<b>午前の部</b>
11:00	
11:30	
11:30	帰り送迎
12:00	送迎
12:30	利用開始
13:00	<b>午後の部</b>
13:30	
14:00	
14:00	帰り送迎
14:30	送迎
15:00	利用開始
15:30	<b>夕方の部</b>
16:00	
16:30	
16:30	帰り送迎
17:00	

## 「午前の部」の場合（例） 10:00～11:30

9:00～



今日は『セントラル予防センター』の利用日。家まで迎えにきてもらい、仲良しの花子さんと「今日も一日頑張りましょう」と、送迎者の中で、お互い声掛け合い！『セントラル予防センター』に到着健康チェック（体温・血圧・脈）。スタッフが家での様子、体調の確認を致します。

10:00～



体調もしいので、花子さんと一緒に運動をすることにしました。皆さんと一緒に準備体操スタート！

今日はみなさんと「ボール体操」から開始。ボールを押したりまわしたり、持ち上げたりしました。

次は「エアロバイク」で持久力向上！15分間頑張りました～



最後に「セラバンド体操」ゴムひもを伸ばしたりひっぱったりして、筋力向上！マシンも使ってさらに足も鍛えるぞ！

11:15～



運動も終わったので、二人でスタッフの用意してくれたお茶を飲んで水分補給。花子さんとおやつを食べながらリラックス～

11:30～



運動プログラム終了！今日も1日楽しく、しっかり運動しました。次回も花子さんと一緒に頑張りうと話しながら送迎車に乗って、おしゃべりしながら帰りました。

送迎

運動プログラム

送迎

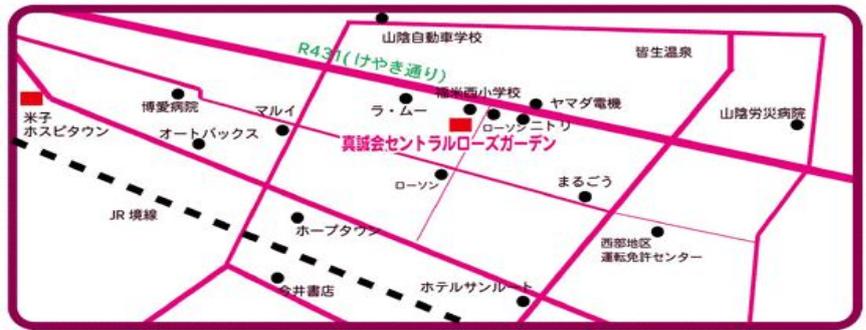


**いつまでも若く・ちから強く！**  
私達と一緒にお手伝い致します

**セントラル介護予防センター**

1日3部制 各定員30名

午前・午後・夕方からお好きな時間帯を選べます。



**お試し利用はいつでも予約受付中です！**

【問合せ先】 TEL 0859-30-3330 米子市西福原8丁目16-66



けやき通りの米子中央ホスピタウン

# セントラル介護予防センター

いつまでも若く・力強く 定員 30名

## 介護予防運動プログラムとは？

- ★安全で効果的な体操や運動をご指導致します。
- ★転倒予防プログラムなどバランスを補う体操等をご指導します。
- ★筋力強化:主に下肢のマシントレーニングなども実施します。
- ★有酸素運動:エアロバイク・ウォーキングマシン各種全身を使う体操を実施します。
- ★体力測定・個人プログラムの提供:リハビリや運動指導の専門スタッフが体力測定を行い個人の状態にあった体操・運動プログラムを作成します。

## 準備体操 (ストレッチ)

15～20分

運動を始める前に準備運動として、全身のストレッチを行ないます。



## ボール体操

15～20分

柔らかいボールを使用して、ストレッチから軽い筋力向上トレーニング、体幹調整能力を向上させるプログラムを楽しみながら行ないます。



Wiiを使って卓球やボウリングも！



## セラバンド体操

15～20分

セラバンドという非常に柔らかいチューブを使用して、上肢・下肢、筋力向上トレーニングを中心に行ないます。

## マット運動

15～20分

床にマットを敷き、寝た状態で腹筋背筋のトレーニング(腰痛予防・失禁予防体操)やストレッチを行ないます。

## 重錘トレーニング

15～20分

0.5～1.0kgの錘を手首や足首に装着し、上肢下肢筋力向上トレーニングを行ないます。

## 個別トレーニング

15～20分

利用者様一人一人の目標・ニーズに応じた個別プログラムを専門運動指導士が作成し、マンツーマンにて運動を行います。



## 体力測定

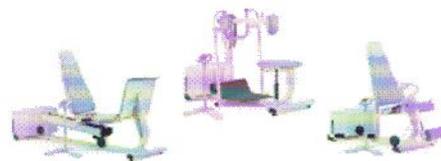
20～30分

初回・3ヶ月に体力測定5項目を実施し、その結果を評価致します。  
(握力・TUG・開眼片足立ち・10m歩行・2分間足踏み)

その他、バリエーション豊かな運動プログラムを提供しております。

## マシントレーニング 10～20分

筋力向上トレーニングのマシンを使用し運動を行います。エアロバイク・ウォーキングマシンを使用したの持久力向上トレーニングも行ないます。



ウォーターベッドのマッサージ器もあります！