



医療法人真誠会

# 介護予防センター真誠会

～日々の生活を快適に～

介護予防センター 真誠会

検索 

## 介護予防センターとは？

介護を要する状態を防ぎ、要支援1・2、Go!Go!トレーニングの方を対象に、運動機能の維持向上を目的としています。

- 90分の利用で行う集中型トレーニング施設です。
- 作業療法士を始め、健康運動指導士、他資格を有する職員がそろっています。

ご利用者様 に聞きました！！

- ◆ 予防センターに通い始めて家族から背筋が伸びたね！と言われて嬉しかった！
- ◆ 毎週予防センターへ行くのを楽しみにしています！
- ◆ 以前より散歩が楽に行えるようになりました！
- ◆ 他の利用者さんと友達になれて、色々な方と交流ができて楽しい！
- ◆ 運動は大変だけど自分のために頑張っています！
- ◆ バスの上り下りが行いやすくなりました！

カラダはきっと変わります！私たちと一緒に頑張りましょう！

## 職員紹介



大森 将史  
責任者  
健康運動指導士



下村 朋加  
健康運動指導士  
介護福祉士



永井 千春  
作業療法士

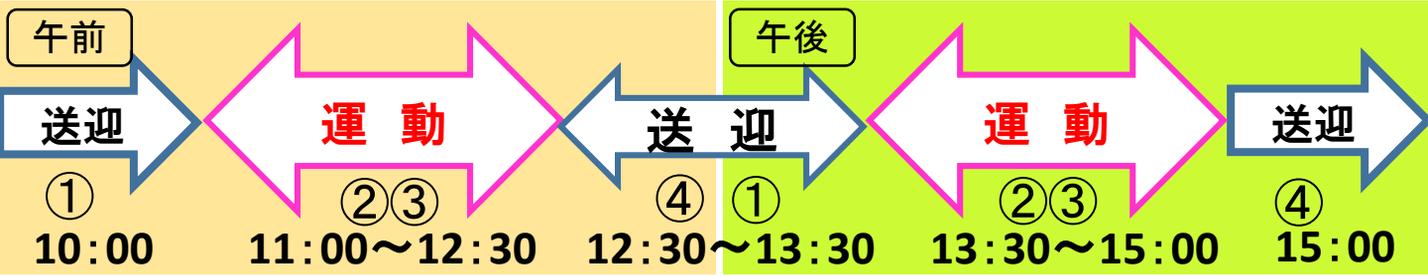


柏崎 由美  
介護福祉士

お試し利用はいつでも予約受付中です。【問合せ先】0859-29-0077

# ご利用の流れ

午前コース: 11:00~12:30  
午後コース: 13:30~15:00



- ① 予防センターより送迎車でご自宅までお迎えに上がります。
- ② 目標達成に向けた運動プログラムをご提供致します。
- ③ 終了後、休憩を行い帰宅時間まで、他の利用者様との会話を楽しまします。
- ④ 予防センターからご自宅までお送り致します。

## プログラム のご紹介

### 口腔体操

摂食・嚥下機能の改善を図り、口腔機能向上を目的としています。



### 準備・整理体操

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。



### 歩こう体操

日常生活動作に近い運動をトレーニングに取り入れ、運動機能の向上を目指します。



### ボール体操

柔らかいボールを使用し、楽しく運動出来る体操です。ストレッチから軽い筋力向上トレーニングを行います。



### 棒体操

棒(約50cm)を使用し、上肢の柔軟性・筋力向上を目指します。(転倒予防・姿勢改善)



### ダンベル体操

0.5~1kgのダンベルを持って上半身の筋力トレーニングを行ないます。



### マシントレーニング エアロバイク

筋力向上、持久力向上を目的に使用します。



お気軽にお問い合わせください



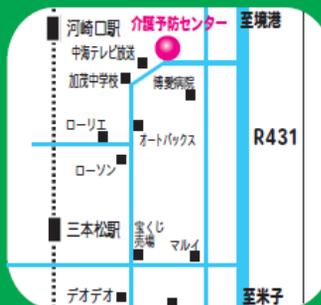
介護予防センター  
真誠会

〒683-0852 鳥取県米子市河崎 555-2

☎ 0859-29-0077

営業時間 午前8時~午後5時

日曜日/8月14日、15日/12月30日から1月3日は除く



### 真誠会理念

私たちは、愛と謙虚さを基に、誠実で心に響く医療福祉を提供し、地域の皆様とともに歩み、安心して暮らせる街づくりに貢献します。



医療法人 社会福祉法人 真誠会

〒683-0852 鳥取県米子市河崎

FAX 0859 24-6032

ホームページ <http://www.hospitown.or.jp>