

# “ 川崎市の独自サービス ”

## 介護予防 短時間通所サービス

心体機能訓練処  
きあい別館

- ご利用時間1時間45分
- 自分に合わせた筋トレ

ご利用の流れ	ポイント
送迎（行き）	雨の日でも安心
健康チェック	体温・血圧測定
集団準備運動	椅子に座り体操
個別リハビリ	各人向け筋トレ
送迎（帰り）	今日もお疲れ様



- 筋肉量を定期的にチェック!!
- タンパク質・ミネラルも測定
- 運動成果・運動メニュー改善

- 運動のやり方を優しくアドバイス!!
- 機能訓練指導員・介護福祉士が在籍



リカレントバイク  
（股関節可動域・持久力向上）

クロストレーナー  
（全身運動・心肺機能向上）

ルームランナー  
（歩行能力・心肺機能向上）

レッグエクステンション  
（大腿四頭筋強化）

チェストプレス  
（大胸筋・上腕三頭筋強化）

ステッパー  
（下肢踏ん張り強化）

プーリー  
（肩関節可動域向上）



見学・無料体験実施中

☎: 044-767-2202

営業: 月-金(土日祝休み)、9:45-11:30、13:15-15:00

中原区上平間1340-43 (南武沿線道路沿い上平間交番前)

受付: 平日9~18時

<https://www.saiwa-rc.com/>