

デイサービス  
いちじく



# リハビリ & フィットネス

ジムのような雰囲気

体

の状態に合わせた  
トレーニングを

準備

カフェスペースの  
ような雰囲気



一人ひとりの“今”を大切に。専門家と歩む、あなたらしいリハビリ&機能訓練。

# リハビリ & フィットネス

例えば、こんな症状  
でいませんか？

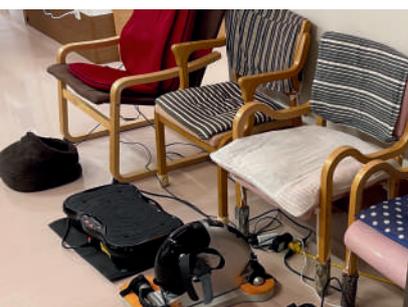
- 夜寝つきが悪い
- 腰が痛い、重い
- 段差で躓くことが増えた
- 最近すぐに疲れる
- 運動不足
- 筋力低下



まずは  
**相談**

してみてください。

重い「まひ」のある方や、  
身体が動きづらい方、  
認知症の方も  
専門家が支え、一緒に  
トレーニングしますので  
安心してください。



トレーニングマシンはもちろん、  
リラックスできるマシンも完備。  
あらゆる方向から筋肉に向き合います。

**空気圧マシンを  
ご用意しています！**

空気を貯めて、押し出す力で筋肉に負荷をかける  
マシンのことです。従来の筋トレマシンに比べて、  
自然な動きができ、  
関節への負担も少なく運動できます。



HUR公式HP

今日よりも明日へ。▶▶▶▶

あなたらしい毎日を支える、  
専門リハビリ&機能訓練のデイ。



# デイサービス いちじくの 1日の流れ

トレーニングには  
マシンを使った  
筋力トレーニングやボクササイズ、  
平行棒を使った  
脚のトレーニングなどもあります！



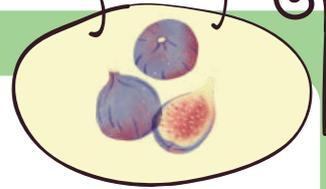
もちろん、  
リラックスも  
できます！



室内に大型空気清浄機が  
取り付けてあるので、  
常にきれいな空気を  
循環させています。

～9:00

送迎  
ご自宅まで  
お迎えに参ります。



9:00～

到着後、血圧・脈拍・体温を  
測定します。看護師が体調等  
を確認します。

9:10～

自由にマシントレーニングや  
アクティビティを行います。  
入浴もできます。

11:00～

職員も一緒に、皆さんで  
ラジオ体操！

12:00～

ランチタイム

13:30～

午後の整理体操。まずは、  
太極拳をやりましょう。  
その後は個別のトレーニング  
をします。午後もしっかり身  
体を動かします。

15:00～

お菓子や飲み物でホッと一休  
み。談笑しつつ、ゆったりし  
ましょう。

16:00～

本日もお疲れさまでした。  
帰宅準備、および送迎  
ご自宅まで安全・丁寧に  
お送りいたします。



## カフェスペースの ような雰囲気

デイサービス いちじく はこんなところですよ！

無料見学・送迎の  
お問合せもお気軽にどうぞ！

☎ 0270-55-2778

🕒 営業時間 午前9時～午後4時まで  
日曜定休、年末年始お休み

🏠 〒370-1111  
群馬県佐波郡玉村町南玉574

FAX 0270-55-237

管理者か  
生活相談員へ  
ご連絡下さい



★ 関節に負担が少ない  
★ 空気圧マシン導入

★ マッサージ機器、  
★ 筋トレ器具等多数ございます

★ 半日利用もできます！  
★ ご希望をお聞かせください

★ 元アスリートや、理学療法士に  
★ よる個別指導もあります

筋肉量や体脂肪率、体の栄養状態も  
把握することができる画期的マシンの

**インボディ** もあります

当施設では、  
介護度の高い方についても、  
専門のスタッフが連携し、  
安心してご利用いただける  
体制を整えています。

デイサービス  
いちじく