

中村整形外科アクティブエイジングセンターへようこそ。

平成 22 年 6 月に日生中央駅前に運動特化型短時間サービスを開設。

平成 29 年 5 月からは美山台 1 丁目の民家に移転し、施設面積は約 3 倍になり、10 月からの長時間型の開始で入浴、昼食の提供も始まりました。

明るいスタッフとゆったりとした空間のなか、スロートレーニングを継続することで

「100 歳を超えて走れる身体づくり」を実践してください。

管理者 荒瀬浩子

短時間型	9:00~12:15・13:30~16:45	の 2 部制	【3 時間 15 分】
長時間型	9:00~16:45	【うち 7 時間】	

# Topics



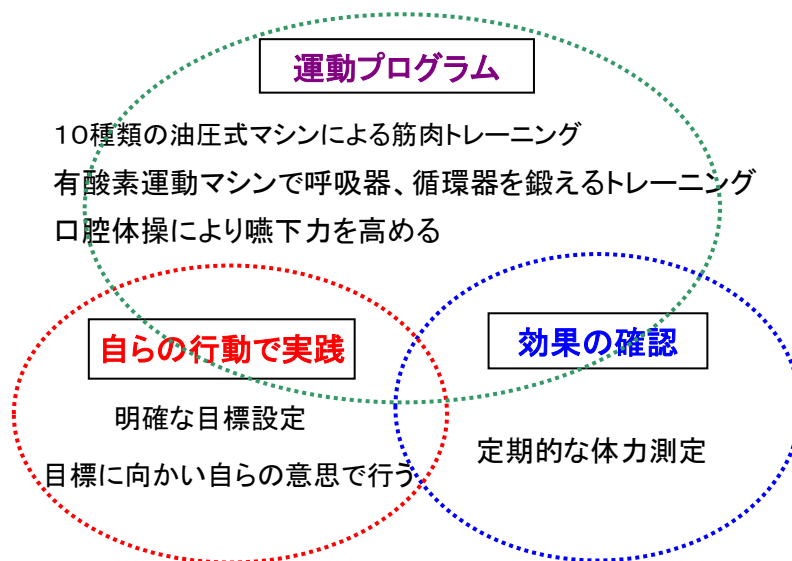
毎日収穫！



# スロートレーニング

毎日少しずつ

全身をゆっくり、軽くトレーニングすることが重要です



## スタッフより

看護師

利用者様の痛みを感じ、一緒に良くなる方法を考えたいと思います。

趣味 園芸

生活相談員

おしゃれな所に行くんじゃなくて、自分のいる所が絵になるように。

趣味 腹話術

介護職(体操指導)

新人です。皆さんと体操するのが楽しい毎日です。

介護職(体操指導)

私の笑顔で皆さんを元気にしたいと思います。

趣味 サッカー観戦

## 施設紹介



### 外観

住宅街の中にある施設は  
お友達のお宅へ伺うような  
親しさです。



### トレーニングルーム

10種類の油圧式マシンで  
衰えを感じさせない体に。  
筋力維持を目指します。



### エントランス

季節を感じる木々や花々や  
さわやかな笑顔のスタッフが  
皆さんをお出迎えます。



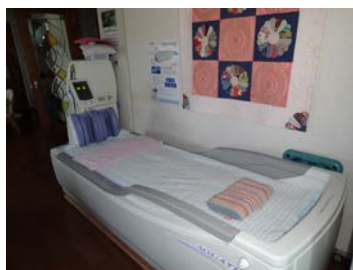
### サンルーム

休憩時など、駅前の賑わいを眺  
めながら一日の満足感を味わ  
ってください。



### バスルーム

バスリフト設置で身体への負  
担が減り、明るい浴室で気持  
ちよく入浴できます。



### リラクゼーション

ウォーターベッド、メドマ  
ー等で、血流改善、疲労回  
復し、痛みを緩和します。



### 多目的室

体操やレクリエーションなど  
多彩なメニューを提供します。



### 食堂

自宅にいるような雰囲気の中  
での昼食です。