



運動に特化した“しろにし”で

まごころ健康デイサービス

サービスの流れ

- 8:30/13:00
送迎
- 9:00/13:30
体温・血圧チェック
ストレッチ
水分補給
- 9:30/14:00
筋力運動
転倒予防体操
- 10:30/15:00
お茶休憩
- 11:00/15:30
有酸素運動
整理体操
水分補給
体温・血圧チェック
- 12:10/16:40
送迎

独自の機能訓練

機能訓練は
独自の方法を採用。
楽しみながら
取り組めます。



安心の医療連携

城西病院内の施設
なので、体調の
急変や不測の事態
にも即座に対応！



リハビリテーション特化型
デイサービス

“しろにし”

TEL 0263-33-3301

FAX 0263-33-3302

Eメール：dss@shironishi.or.jp
〒390-0875

松本市城西 1-5-16 城西病院4F



介護予防にスポーツサイエンスの力を！

医療と運動に基づく トータルケアで あなたの"やる気"に応えます

生活や身体の不自由を改善したい
今の生活を維持したい
専門的なリハビリを継続したい
身体の痛みや不調を和らげたい
寝たきりになりたくない
医者から運動を薦められている

運動指導が専門職の
健康運動指導士
アスレチックトレーナー



経験豊かな健康運動指導士とトレーナーが、利用者さまの運動レベルと目標に合わせた運動プログラムを提供致します！ 筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせることで基礎体力向上を促します！

機能訓練は
理学療法士



動きづらくなってしまった関節周りのこわばりを取り除き、痛みなく動かせる範囲を広げるにより、身体の運動機能回復を目指します。バランスよく筋力をつける準備をお手伝い致します！

私達がサポートいたします。

リハビリテーション特化型
デイサービス

しろにし

お問い合わせはこちら

TEL0263-33-3301

しろにし

検索

ご利用時間

午前の部：9：00～12：10

午後の部：13：30～16：40

定休日：土曜・日曜

〒390-0875 松本市城西1-5-16 城西病院 4 F

<http://www.shironishi.or.jp/>