

③他施設の紹介

・レッツ倶楽部（介護保険を利用するサービスです）

9:00~12:15/13:00~16:15の2部制で、半日型のデイサービスです。集団体操・マシントレーニング・少人数での運動プログラムができます。マシンは6種類をサーキット形式で回り、筋力・持久力アップに効果的です。集団体操やその月のテーマにあわせたADL動作訓練（6月は入浴動作がテーマ）も組み立てあり、お一人お一人のお身体の状態に合わせて、看護師（機能訓練士兼務）・介護士さんがアドバイスしてくれます。送迎範囲は鶴見区内であり、各回15名程度の方が通われています。

・スポーツセンター（鶴見スポーツセンター/地域により値段が異なります）

利用料金（トレーニングルーム） 300円（3時間利用）身体障害者手帳の提示で本人と介助の付き添いで来ている方は半額で利用できます。トレーニング室にはスタッフもいるので初めての方にはマシンの使い方をレクチャーしてくれます。レッグプレスやエルゴ等、デイケアでなじみのあるマシンもありますよ。健康づくり体操（事前予約要、3ヶ月クール）や予約不要の教室（1回500円）もあり、マシントレーニングだけでなく様々な活動に参加できます。

レッツ倶楽部



鶴見スポーツセンター

バイク系



トレッドミル



ストレッチゾーン



トレーニング機器一覧

有酸素系	
①トレッドミル	②アークトレーナー
③アップライトバイク	④リカンベントバイク
筋力系	
①レッグカール	②トルソローテーション
③ローターヒップ	④ラットプルダウン
⑤レッグプレス	⑥チェストウエイト
⑦フライ	⑧リアテルド
⑨チェストプレス	⑩オーバーヘッドプレス

④次号予告

- 歩行イベント第2段みちのく東北夏祭り COMING SOON!
- うしおだチャレンジ 10月より2期スタート!メンバー募集中!!見学も歓迎!

うしおだ チャレンジ

うしおだ診療所 短時間デイケア

汐田総合病院 短時間デイケア

横浜市鶴見区矢向 1-6-20 Tel: 070-5373-3273 Fax: 045-574-1544