

西野デイサービスセンター

- ◎高齢者専用マシンを使ったトレーニング
- ◎ストレッチと筋力トレーニングで筋・神経の再活性化による動作・体力向上
- ◎柔道整復師による1対1の個別トレーニング
- ◎歩く、立ち上がる、座る動作が安定
- ◎ふらつき・転倒予防に効果を発揮
- ◎短時間のプログラムでほどよい充足感
- ◎広い館内（訓練スペース往復で約70m）で安心して歩行運動
雨風や雪など天候や季節に左右されず、運動不足を解消！

サービス内容	健康状態の確認、リハビリ、アクティビティ、送迎
利用の要件	要介護認定を受けられた方がご利用できます
営業時間	9:30～12:30、13:30～16:30 の二部制
営業日	月～土曜日
定員	20名
サービスエリア	西区（全域） 手稲区（西宮の沢、富丘、新発寒）

午前の部	午後の部	内 容
8:50	12:35	送迎車でご自宅へお迎え
9:30	13:30	到着・健康チェック
9:50	13:50	準備体操
10:00	14:00	個別機能訓練 個別マシントレーニング 個別運動器機能向上トレーニング グループエクササイズ アクティビティ
12:20	16:20	整理体操
12:30	16:30	送迎車でご自宅へお送り



お問い合わせ・ご見学などお気軽にご連絡ください

西野デイサービスセンター

札幌市西区西野2条8丁目1番8号

011-671-0072 相談員 漆崎（うるしざき）



西野デイサービスセンター



レッグプレス



ヒップアブダクション



レッグエクステンション



ローイング



ニューステップ



トレッドミル



エアロバイク



平行棒・階段昇降



上肢交互



居室



メドマー



ベッド