

岸和田徳洲苑リハビリプログラム

バランストレーニング

転倒予防のために、不安定な支持物での動作や複雑なステップ運動を行い、バランス能力向上を図ります。



マシントレーニング

3種類のマシンを使い、呼吸を整えながら筋力強化運動を行います。



パーソナルトレーニング

個々の目的に合わせて一対一で、運動・ストレッチや動作の練習を行います。



趣味活動・脳トレ



セルフトレーニング(ココチャレ)

チューブや手すり、運動器具を使用し、強化させたい部分の運動を行います。



チームトレーニング

仲間と共に有酸素運動や運動器具を使用した筋トレ要素を取り入れた運動を行います。

