

# シニアのための シルバーフィットネス

東淀川区豊里2丁目にオープン



あなたのからだに元気をプラスする  
短時間型(1回3時間15分)のリハビリデイサービス

要支援・要介護の方のための介護予防・自立支援・健康増進

※入浴の利用者様も受け付けております



シルバーフィットネス  
げんきプラス 送迎車あり

〒533-0013  
大阪市東淀川区豊里2丁目14-20  
豊の郷げんきビル 2F

☎06-7505-8880

<http://genkiegao.com>

平成25年9月3日(火) オープン!

見学・体験 随時お気軽にご相談ください

月～土曜日の9:00～(午前の部)、および月・火・木・金の14:00～(午後の部)

裏面も  
ご覧下さい

OPEN シルバーフィットネス げんきプラスとは?

## その1 やさしいリハビリ整体

光りあふれるフィットネスルームにてやさしいリハビリ整体を行い、心身ともにリラックスしながら、体のバランスを整えます。



## その2 静脈認証トレーニングマシン & 脳トレーニングシステム



マシンによる効果

- 転倒予防
- 失禁予防
- 筋肉維持・向上

脳トレによる効果

介護予防には、脳を刺激することが大切です。前頭前野を使用することによって、記憶力や計算力などの認知機能を維持・向上させるトレーニングゲームです。



## その3 炭酸泉を使った足湯 & 浴室



炭酸泉の効能

- 血流量アップ
- 美肌効果
- 疲労回復
- 関節痛の緩和
- 血圧改善
- 保湿効果