

～医療法人社団 高原会からお知らせ～

健康な身体作りが、500円（税別）で出来ます！

小笠原総合福祉プラザ 内

高原トレーニングクラブ



トレーニングクラブって
何？
どんなことするの？

ほんの少しでも
興味を持たれた方は
ぜひ次のページへどうぞ★



医療法人社団
高原会

健康増進のお手伝い！

自立した暮らしを応援！

高原トレーニングクラブ

対象者：原則、南アルプス市内在住の40歳以上の方。（その他の方は応相談）

要介護（支援）認定者は身体状況等を相談させていただきます。

内容：7種類のトレーニングマシンを使って、楽しみながら健康な身体作りを目指します。

費用：以下の表の通りです。

サービス内容	料金【税別】	備考
基本サービス	500円	毎週月～金（概ね10:30～11:30）
送迎サービス（芦安地区は応相談）	100円（往復） 50円（片道）	直接来場も可能です。その場合送迎サービス費用は頂きません。
レクリエーション	実費	随時相談

皆様の健康維持のために、サポートさせていただきます♪



伊東 高文（作業療法士）

運動される方の生活を、出来るだけ過ごしやすい状態にしたいと思いながら仕事をしています。

（東京都立府中リハビリテーション
専門学校 卒）



垣内 正行（理学療法士）

「皆様の健康寿命を延ばしたい」「国に貢献したい」という思いを大切に仕事をしています。

（帝京医療福祉専門学校 卒）

どんな運動しているの？

効果はあるの？

★トレーニングクラブで運動をされている方のお声★

70代・Aさんのお話

- ・ 通い始めてから 5~6 回経った頃、体が柔らかくなって足の爪が切れるようになった。
- ・ 通う前はちょっとしたことでつまずいていたけれど、歩くのが楽になった。遠出をしても疲れない。
- ・ 運動して足や膝が痛くならないか心配だったけれど、大丈夫だった。



70代・Bさんのお話

- ・ ここで運動を始めてから体が軽くなったので、よりやる気が出る。
- ・ 休まないで来ている。
- ・ 他の方とお話するのも楽しい。
- ・ ご飯がおいしく感じられるようになった。



嬉しいお声をたくさん頂いています♪

70代・Cさんのお話

- ・ 足が締まってきた気がする。
- ・ 前は足が痛かったけど、今は大丈夫。
- ・ 他の方や、スタッフとお話するのが楽しい。



このように、効果を実感されている方、他の方との交流を楽しまれている方など様々です。

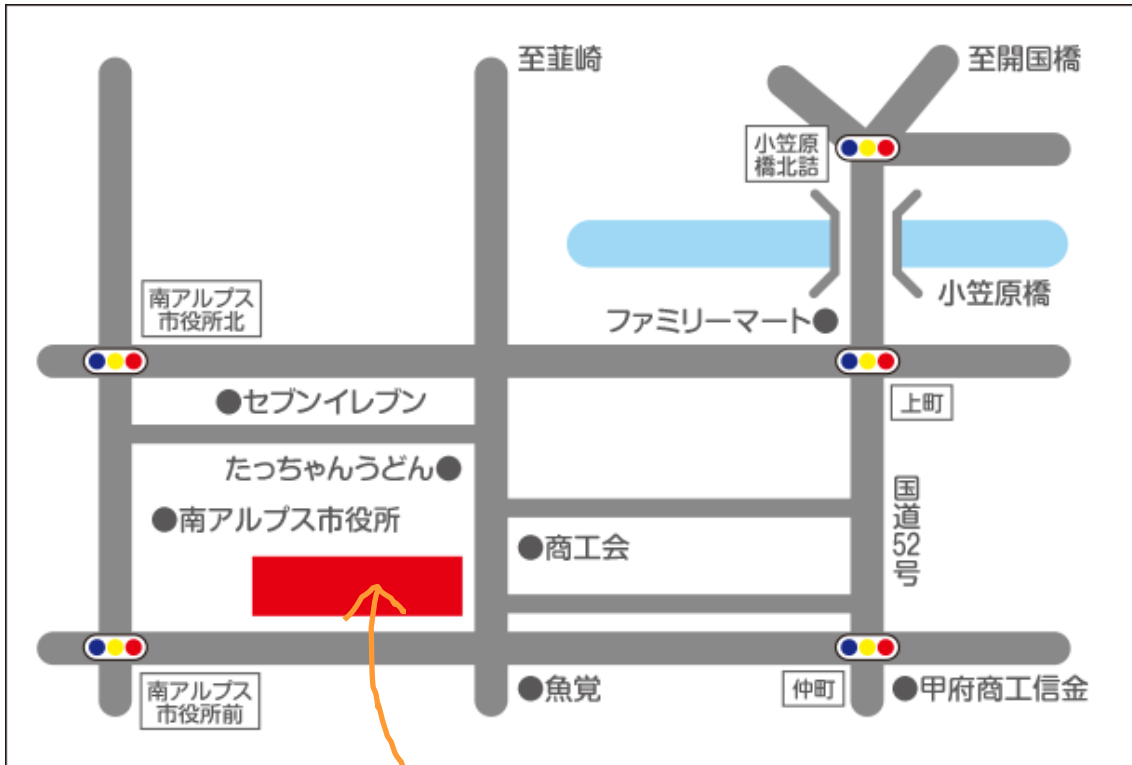
理想は週 2~3 回のトレーニングを続けていくことですが、毎回通って頂くことはもちろん、お時間が空いた時だけでもOKです★

また、市の委託である二次予防事業の参加を終えられた方も、続けてお越し頂くことが出来ます。その場合、引き続き同じ理学療法士・作業療法士が対応致しますので、効果的なトレーニングを続けることが出来ますよ♪

お申し込み&お問い合わせ先

医療法人社団 高原会 小笠原総合福祉プラザ (代) 055-280-1711 までご連絡頂くか、当事業所までお越し下さい！スタッフが丁寧に対応致します♪

見学・無料体験随時実施中！是非お越しください。



オレンジ色の建物です♪

医療法人社団 高原会

小笠原総合福祉プラザ

400-0306 南アルプス市小笠原 403-1

Tel 055-280-1711 Fax 055-280-1712