

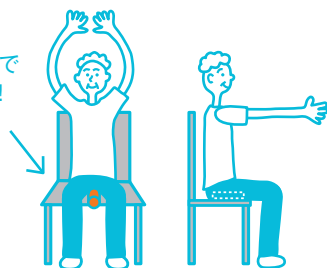
コロナに負けない!

カラダづくりをしてみませんか?



こんなときだからこそ!
いつもの仲間と集う安心感。

1 ひめトレ



体幹をきたえましょう!

「ストレッチボール」を使い、^{こつばんていきんぐん}「骨盤底筋群」を鍛えていきます。
尿漏れ予防にも効果あり! 骨盤にアプローチするので姿勢に近づきます。
座って行う呼吸法で体幹も強くなり、歩行も安定します。

いつまでも、 自分の足で歩くための プログラム。



2 くち お口の体操



楽しくお口をきたえましょう!

三密を避けて自粛生活を送るシニアの方に、^{つど}集って、^{くち}笑ってお口を動かすプログラム「まいにち、くちビル」をご用意しています!

https://kuchi-building.jp/mainichi_kuchi_building



3 しょうわ 笑和ビクス



運動初心者でも楽しめる!

～思い出深い昭和の名曲でエクササイズ～

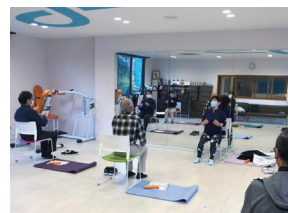
誰もが知っている昭和の名曲を口ずさみながら、リズムに合わせて楽しく正しく身体を整えます。笑って和んでみんなで続けるサンフィットあがた独自のエクササイズです。

地域とのつながり

サンフィットあがたは地域とのつながりを大切にしています

地元老人会や
民生委員との連携

地元の諏訪町「喜の実会」様向けに定期的な健康教室を開催。地域密着型サービスとして年に2回民生委員のみなさんと意見交換をしています。

選んで、話して、買い物ができる
地域とのつながり

1Fの「ゆめママキッチン」の手作りお弁当・お惣菜やベーカリーカフェCOCOのパンが買えます。お買い物に出にくい利用者様にも大好評です。

障がいのある方への
運動支援・健康運動指導士派遣

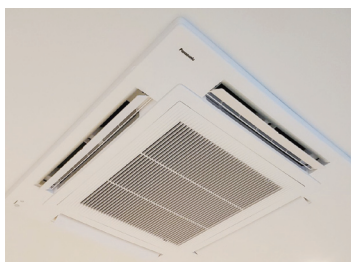
障がいのある方の就労支援施設向けに「健康運動教室」の講師派遣を行っています。



感染対策（コロナウィルス対策）

ウィルスを抑制する最新型エアコン設置

ナノイー仕様・最新型エアコンを昨年設置したことで、空気はいつも清潔。一年中快適空間です。



看護師が健康チェックをしています

運動前の健康チェックは看護師がしっかり実施。バイタル測定・検温に、血中酸素濃度も全員測定します。介護福祉士や健康運動指導士など多職種でサポートしています。



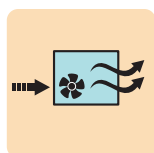
利用者様に
安心してご利用
いただく為に
実施しています。



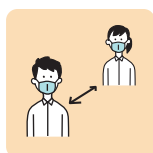
体温測定



マスクの着用

手洗い・うがい
手指消毒備品準備
施設内消毒

換気

ソーシャル
ディスタンスの徹底血中酸素濃度の
計測

対象者

事業対象者／要支援1～2、要介護1～5

基本情報

営業日 …… 毎週 月曜～金曜(土日・祝日休み)

サービス提供時間 …… 9時～12時 / 13時15分～16時15分

定員 …… 毎回 15名

事業者番号: 2090100815 (地域密着型・総合事業)



無料体験受付中! まずはお電話ください

フィットネス + デイサービス



サンフィットあがた



026-217-7177

fax.026-217-7187



info@sun-fit.co.jp



http://www.agata.sunfit.jp

善光寺より徒歩15分

〒380-0838 長野市南長野県町 495 あがたまちテラス2F

