

**スポーツ・リハビリサービス・グロービー
半日型デイサービスのスケジュール**

サービス提供内容 (午前の部) 午前9:00～午後12:10		サービス提供内容 (午後の部) 午後1:50～午後5:00	
お迎え		お迎え	
9:00～	健康チェック	1:50～	健康チェック
9:30～	ストレッチ体操	2:20～	ストレッチ体操
9:50～	・水分補給(ティータイム) ・トレーニング・リハビリ ・リラクゼーション ・レクリエーション	2:40～	・水分補給(ティータイム) ・トレーニング・リハビリ ・リラクゼーション ・レクリエーション
11:30～	口腔体操	4:20～	口腔体操
11:50～	帰りの会	4:40～	帰りの会
12:10～	午前の部終了～	5:00～	午後の部終了～
お送り		お送り	

**無料体験会を実施しております。
お気軽にお問合せ下さい。**



ホームページ www.ne.jp/asahi/japan/fbc/reha.glovee/
デイサービス グロービーで「検索」して下さい。

お問合せ

TEL 082-516-6655 FAX 082-516-5285

Mail: glovee@japan.email.ne.jp

〒736-0083 広島市安芸区矢野東1-5-10

JR呉線 矢野駅下車 北口徒歩6分(海田自衛隊方面)



**運動・リハビリ・半日型
デイサービス
スポーツ・リハ
デイサービス・グロービー
通所介護・介護予防通所介護**

介護予防、要介護状態の軽減、体力維持に
取り組むことを目的とした、運動リハビリ
半日型デイサービスです。



「健康に一番良いこと 笑うこと」

【開所時間】 平日9:00～17:30

祝日9:00～17:30

(休館日:土曜・日曜・年末年始・他)

介護保険事業所番号3470109525
運営法人:有限会社エフビーシー

施設内

約100mの広いフロアーには、20種類以上の運動機
器、器具を配置しております。



運動不足は体力や筋力が衰えて思うように体が
動かなくなったり、脳への刺激が減って認知症
につながってしまう要因になります。まずは体
を動かすことから始めてみませんか？

**スポーツ・リハビリサービス・グロービーでは
各種トレーニング機器を完備しています。**

使っていない筋肉を動かしたり、筋肉や脳に刺激を与えたりすることで転倒防止、血行改善や認知症予防も期待できます。



準備体操・ストレッチ

**ヘルスチェック
骨密度測定 & 体組成測定**

スポーツ・リハビリサービス・グロービーでは、「健康・体力サポートセンター」ご協力のもと、ヘルスケアチェックと骨密度測定 & 体組成測定を実施しています。

カラダスキャン測定

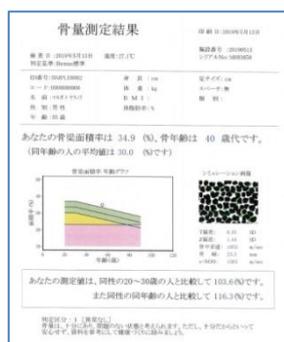


測定項目は、体の筋肉量の測定、内臓脂肪の蓄積レベル、基礎代謝量と骨密度を測定します。

運動メニューや栄養摂取に対するトレーニングメニューを考案します。
(測定時間：10分程度)



体組成測定結果表



骨密度測定結果表

【トレーニング】

各種トレーニング機器を利用した運動です



平行棒での歩行練習



腹筋運動



傾斜角度式ランニングマシン

角度を設定して坂道を想定し、色々な角度での歩行訓練が可能です。



一般ランニングマシン
ウォーキングやランニングに使用します。



プーリー

左右の腕でロープを交互に引っ張り関節可動域を改善するトレーニングです。



クロスパーソナル
腕・足・腰の全身運動
(関節に負担をかけないトレーニングが可能)



トータルヒップ
下半身、足腰、腿の運動



上腕筋運動
背筋や上半身の運動



腹筋・側筋運動
左右にひねる腹筋運動



ベンチプレス
腕・胸の運動



階段歩行
階段の上り下り歩行練習



大胸筋運動
胸や肩の運動

【シェイプアップ】

有酸素運動や振動マシンなどにより、脂肪燃焼効果が期待できます。

ロデオボーイ
体幹のバランス骨盤の安定を図る。重要な筋肉「内転筋」が鍛えられます。



バランスウェーブ

上下左右に振動し、全身を鍛えられる振動機器です。



エアロバイク

有酸素運動の代表的な自転車器機です。

【リラクゼーション】

血行を良くして運動後の疲れを緩和します。



足ツボ踏台



高性能マッサージチェア

手先から足先まで全身マッサージ出来ます。



マッサージ足浴機
冷え性や、むくみにお勧め