

千種さわやかクリニック 通所リハビリテーション 共催

お気軽にお越しください!

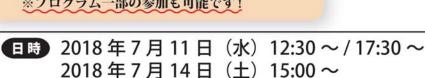
- ① 銭田治療院 千種駅前
 - ・マッサージ体験 (10分)
 - エコーで筋膜痛チェック
 - ・ウォーターマッサージベッド体験 (10分)
 - マシン&レッドコード体験
- ② 千種さわやかクリニック 通所リハビリテーション
 - ・リハビリ体験
 - レッドコード体験
 - ※プログラム一部の参加も可能です!

11 日(水) 月 14 日(土)



【参加者の皆さまのアンケートより】

- ●マッサージ体験をして、肩の動きが改善され軽くなりました
- エコーで筋膜の様子やリハビリの効果が分かって、とても良かったです。
- ●ウォーターマッサージベッド体験がとても気持ちよかったです
- とても親切に対応して下さり心配して来ましたが、安心しました
- 体験して良かったです



誰でも参加可能 対象者

(身体に痛みを感じる方、身体に不安を感じる方など)

〒460-0007

愛知県名古屋市中区新栄 3-20-28 ライフ&シニアハウス千種 3 階、4 階

- ・株式会社ゼニタ (銭田治療院千種駅前): 4階 ←「受付」をします!!
- ・千種さわやかクリニック通所リハビリテーション:3階

※フィットハウス横の緑色の透明なエレベーターにて、4階にお越しください

※開催内容詳細は、ホームページ「ゼニタ」(http://www.zenita.jp) で検索!!

(• • •) 広小路車道 / 千郷町 JR または地下鉄千種駅

5番出口より徒歩2分!!

※以下の申込書をご記入の上、FAX の場合は送信を、手渡しの場合は点線に沿い切り取ってスタッフにお渡しください。

治療体験会&施設見学会 申込書 住所 氏名 電話番号 ① 7/11(水) 12:30~ ② 7/11(水) 17:30~ 参加日時 ③ 7/14 (土) 15:00 ~ (※希望日時を選択し、○をつけてください。)

写是。**罗**小司《三ア 舒 協 係 題

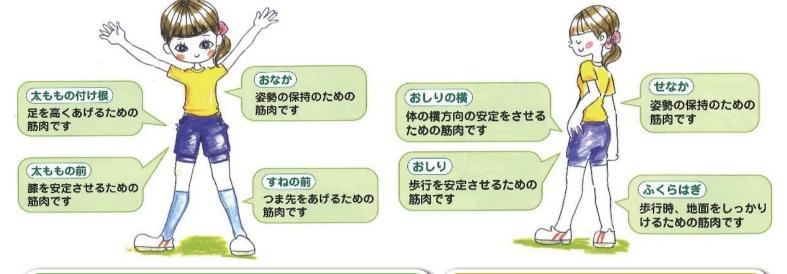








歩行 に大切となる筋肉と役割



ロコモとは・・・

骨、関節、筋肉、神経などが衰えて、 立ったり、歩いたりする動作が困難となり、 要支援・要介護や寝たきりになってしまう状態です。 50歳を過ぎると7割以上に可能性があると言われています。 ロコモになると転倒しやすくなります。

サルコペニアとは・・・

加齢に伴う筋肉量と筋力の低下です。 筋力トレーニングやタンパク質(アミノ酸)や ビタミンDの摂取が有効です。 適切な栄養管理が必要です。

