

オンラインリハビリ

～スマホとTVがあればご自宅から参加出来る！～

▶オンラインリハビリとは・・・

- ・パソコンやスマホ、タブレットを用いて、自宅で運動指導が受けられるサービスです。
- ・セラピスト1名が参加者複数名に対して指導を行います。
- ・画面に表示される動画を見ながら、一緒に運動を行います。

【動画URL】 https://youtu.be/wj18-BkCi_o

▶開催概要

開催日時：月・水・金曜日の17：00～17：30（約30分）

内容：全身運動+気になる部位の集中運動

【集中運動】

月曜日：下半身（股関節・膝関節）

水曜日：体幹（腰部）

金曜日：上半身（上肢・首）

料金：1,000円（税込）

※何回参加しても1,000円です。

▶お申込み方法

- ・2階B受付（リハビリテーション）にて受付
- ・お申込みまでの流れ
 - ①機器設定方法の説明
 - ②オンラインリハビリの体験
 - ③お申込み

▶施設入所中に参加をご希望される方

- ・地域医療連携室（佐藤・関口）までご連絡お願いいたします。
- ・当院担当が施設までお伺いし、機器設定などのご説明をさせていただきます。

筋肉トレーニングを続けて
健康寿命を伸ばしましょう！



- ・主に「**運動習慣の獲得**」を目的
- ・皆で一緒に行うことで**連帯感や楽しさ**を重視
- ・短期目標：**痛みの改善**や**動きやすい身作り**
- ・長期目標：**健康寿命の延伸**

医療法人社団健育会

湘南慶育病院

お問い合わせ

TEL 0466-48-0050

担当：B受付

