

室内だから動きやすい!

心も身体も ぽかぽかに!



実は、夏よりも冬の方がエネルギーを消費するって知ってましたか?
基礎代謝が上がる今こそ筋肉量の減少を防ぎましょう!

頑張れる3つのポイント

- 1 定期的に機能を評価し、
身体の変化が分かる!
- 2 あなたに合った運動
プログラムを実施!
- 3 様々なリハビリ用マシン
が充実!

理学療法士が教える! 冬に運動するメリット



理学療法士 中嶋

冬の運動は基礎代謝が上がりやすく、寒さによる血流低下、血行不良、身体の冷えを防ぐことが可能です。
また、寒さで運動不足になると、足の筋力が低下し転倒してしまう可能性が高くなります。
転倒を予防するためにも冬でも運動はとても大事です。

冬のあったか無料体験実施!

FRI

SUN

期間限定

11/1-12/30



冬に嬉しい
カイロプレゼント



お問い合わせはこちらから

TEL 0265-49-4305

【受付対応時間】 9:00-17:00
【定休日】 日曜日

リハビリ特化型デイサービスみつばさ
〒395-0153 飯田市上殿岡 692-2