



訪問リハビリ卒業後の生活～スポーツジム～

当事業所の利用者様が訪問リハビリを卒業後に通われていた**スポーツジム**を紹介します。
訪問リハビリを卒業した後の、選択肢の一つとして利用を考えてみませんか？

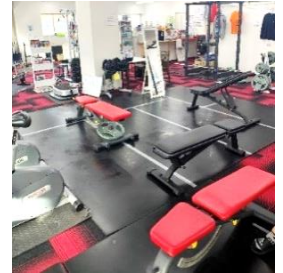
スポーツジム レップス

場所：宮古市末広町 8-4 小山田電業駅前ビル 4 階

営業日時：月～日曜日(年末年始を除く) AM10:00～PM10:00
(初めて来訪される方は一度ご連絡ください)

電話番号：0193-65-7477

※接骨院併設、シャワー完備



<トレーニング機器紹介>

①パワープレート

振動する床の上で運動を行うことで、効率よく筋力を向上させたり、体をほぐすことができます。



椅子に座っての利用も可能！

②KEISER(カイザー)

アームを引っ張ることで腕や背中の筋肉を鍛えることができます。



引っ張る強さは体力に合わせて自由に調整可能！

※この他にも様々なトレーニング機器があります！

<チューブを利用したストレッチ教室>

定期的に 15 分程度のストレッチや体操教室を開催しています。

ストレッチや体操教室の内容は当日参加された利用者様に合わせて、変更しています。



～訪問リハビリ卒業後、レップスを利用していたKさんの感想～

【Kさん】
70歳代女性 要介護1
レップス開設当初から利用されています



パワープレートを使用すると、体がほぐれるので気持ちがいいです。
ワンツーマンで指導していただき、私の希望に合わせて、トレーニングのメニューを変更してもらえたので、安心して利用できました！

レップスは「自分自身で動いてほしい」というコンセプトで運営しており、トレーニングやストレッチの方法など、分からないことはスタッフに質問していただければ、個別に教えてもらえます。訪問リハビリ卒業後の生活を考える際の、選択肢としてみてはいかがでしょうか。