

リハビリで毎日の生活を楽しく豊かに

レッドコードを中心としながら、リハビリの専門職が個別にプログラムを実施します。
また広い空間でゆっくりと過ごせるため、楽しくリハビリに取り組む事ができます。



リアンはこんなところ!

1 リアン独自のレッドコードエクササイズ

リハビリのためのレッドコードを導入して8年の経験・実績を基にりあん独自のプログラムを作成しています。
このプログラムでは他にないより効果的なエクササイズが体感できます。

2 個別リハビリでサポート

リハビリの専門職が1日10分～15分、一人ひとりのお体の状況やご本人の希望に沿って1対1の
個別リハビリの始動を実施します。

3 充実の施設とサービス

リハビリの運動マシンはもちろん、リラクゼーション機器も完備しており広い空間でゆったりと半日過ごせます。

今月のリアンの様子

お茶会が
開催されました!



今月の体操

体幹の運動(椅子で行う筋力トレーニング)

※準備編…背筋をしっかりと伸ばして行くと効果的です!!

- ①椅子に浅く座り両足を10回持ち上げる
- ②片足ずつ持ち上げて10秒キープ
- ③両足を持ち上げて10秒キープ

-1月の空き状況-

◎空きがあります ○数名の空きがあります ×定員いっぱいです

曜日	月	火	水	木	金	土
午前(9:00~12:15)	×	△	×	×	×	×
午後(13:15~16:30)	○	△	×	×	×	△