

ご利用案内

## 要支援・要介護認定の方

## 利用定員10名 (午前10名/午後10名)

身体的状況等により、安全面を考慮した結果、ご利用をご遠慮いただく場合がございます。

まずはご相談ください。

運動メニューは高齢者向け運動理論=\*CGTを採用。一人ひとりの運動機能(体力)に合ったきめ細やかな運動メニューを作成します。

## 介護を乗り切るリハビリの力

## 見学体験利用 随時受付中

TEL お気軽にお問い合わせください!  
**0847-54-2977**

営業時間のご案内

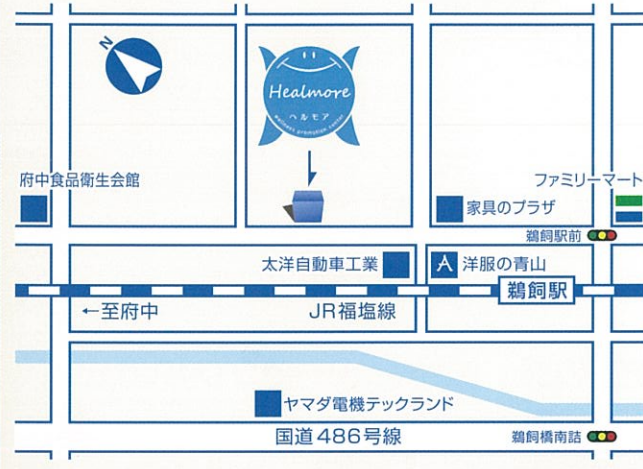
営業時間 8:30 ~ 17:30  
定休日 日曜日・11月19日  
夏季・年末年始

見学体験会  
実施中!

### 施設へのアクセス

電車: JR福塩線 鵜飼駅より徒歩2分  
車: 国道486号線鵜飼橋南詰交差点より約5分

※ご利用者の方は無料送迎をご利用いただけます。



サービス利用対象地域は、府中市内です。  
詳しくは生活相談員、または介護スタッフにご相談ください。



リハビリ型デイサービス

Healmore  
ヘルモア

Wellness Promotion Center

目指すのは  
健康寿命の  
延長です



リハビリ型デイサービス

ヘルモア

TEL FAX:0847-54-2978

**0847-54-2977**

〒726-0002 広島県府中市鵜飼町34-1

ヘルモアは要介護、要支援の方を対象に、介護予防を中心とした

“リハビリ型デイサービス”です。

身体機能の維持・向上を通じて、年齢を重ねても生き活きと充実した生活ができる様に、全力でサポートいたします。

午前・午後の  
二部制です!

生涯現役、心身の元気、  
活力が湧く楽しい時間を

午前の部 ▶ 朝9時～昼12時00分

お迎え開始 ご自宅までお迎え



9:00

到着後、健康チェック&ご歓談タイム



9:30

椅子に座って準備体操～リハビリトレーニング  
整理体操・レクリエーション・ティータイム



12:00

ご帰宅  
お疲れさまでした

午後の部 ▶ 昼14時00分～夕方17時00分

お迎え開始 ご自宅までお迎え



14:00

到着後、健康チェック&ご歓談タイム



14:30

椅子に座って準備体操～リハビリトレーニング  
整理体操・レクリエーション・ティータイム



17:00

ご帰宅  
お疲れさまでした

いつも元気! いつまでも元気! を合言葉に

CGT 理論に基づく  
包括的最新版介護予防自動筋力トレーニングシステム

リハトレナーを採用

ローイング

猫背防止

首まわり・背中筋力強化



背筋を伸ばし、  
肩の関節を柔軟にします。



レッグエクステンション

階段昇降の安定

太ももの筋力強化



踏ん張る力がアップ  
階段昇降の安定  
歩幅の広さ向上



レッグプレス

足腰筋力低下予防

下肢全体の筋力強化



立ち上がる、歩く、  
座るなどの基本動作  
に必要な筋力の向上



ヒップアブダクション

ふらつき防止

腰周りの筋力を強化



歩く力がつく  
転倒防止

