



@SHINCHIBA_KOUTOKUKAI

インスタも
見てね!!



短時間でギューッと

始めませんか？

午前の部

- 9:15 到着
健康チェック
- 9:30 準備運動
レッドコード
(ストレッチ)
- 10:00 休憩
個別リハビリ
パワーリハビリ
レッドコード
(立ちステップ)
- 11:45 昼食準備
口腔体操
- 11:55 昼食

- 12:30 送迎

毎日！ レッドコード

午後の部

※要支援の方のみ

- 14:15 到着
健康チェック
- 14:30 準備運動
レッドコード
(ストレッチ)
- 15:00 休憩
個別リハビリ
パワーリハビリ
レッドコード
(立ちステップ)
- 16:30 送迎



理学療法士が
個別で対応♪