

足腰を強くする!



丈夫な身体の基礎を

あしつよで作ろう!!

あしつよの運動プログラムでは、
様々なバリエーションで運動を提供しています。
足腰を強くする運動だけでなく、身体全体の筋肉バランスを考えています。
また、脳トレにもなるプログラムとなっております。

運動プログラム例

チェアロビクス

マシンを使わず座って行う高齢者向けの運動です。
軽快で心躍るリズムに乗りながら身体を動かします。足踏みをしながら
身体を動かすなど2つの動作を同時に行う（デュアルタスク）ことで、
認知症予防に効果があるといわれています。椅子に座りながら行うので
負担なく行うことができ、表情も自然と笑顔になります。



ゆったり太極拳・椅子ヨガ

帰る前最後に行う体操です。呼吸を整えながら身体をゆっくり動かします。

その他、ストレッチ体操などなど



東京都内に3拠点ございます。 お近くの拠点まで、ご連絡お待ちしております!

見学・体験随時受付中!!

あしつよ

LIGHT CARE STUDIO

あしつよ・文京 TEL03-6801-6402

東京都文京区春日 2-13-1 芳文堂ビル7階

あしつよ 巣鴨 TEL03-5961-5575

東京都豊島区巣鴨 3-24-3 ディアプラザ 巣鴨第二 1階

あしつよ 王子 TEL03-3976-2655

東京都北区豊島 2-1-2 山新王子ビル 1階

営業時間 9:00 ~ 17:00 月曜~金曜・祝日
(土・日・年末年始休業)

充実したサービス

ケアマネージャーが在籍している為、介護保険の相談・ケアプランの相談等お気軽にご相談ください。また、福祉用具専門相談員の資格を有している職員もいるので、用具のレンタル・販売、住宅改修のご相談も受け賜ります。

みなさんと運動して、話をして、楽しい時間を過ごしています



みんなで無理なく
楽しく転ばない身体へ!!

いつも親切な
対応をして頂いており
家族もみな安心
しております。

折り紙の作品を
持ち帰り、見せてもらっ
ますが、とてもきれいで
驚いています

行く曜日を
自分で覚えて、
準備していることに
驚いています

あしつよ



“あしつよ”に来て、外に出ようと言う気持ちが強くなりました。同世代の方達とお話できるのが毎回楽しみです。

【時間の流れ】

午前・午後どちらか 3 時間の利用

午前	午後	プログラム内容
～ お迎え～		
09:00	13:30	健康チェック
10:00	14:30	運動プログラム・休憩
12:00	16:30	帰宅準備開始
12:15	16:45	終了
～ 送り～		