



東陽デイはとにかく歩きます！

東陽デイ名物回廊歩行！

回廊歩行は、1周約60mの廊下を使用し歩行の習慣化を目的とした運動です。雨・風・季節問わず毎日継続して歩行が出来ます☆
また、沢山歩いた方には表彰状を贈呈させていただき楽しく歩行練習ができますよ！



他にはどんなことをしているの？

その人のお身体に合った運動メニューで効果的な運動を支援します！



・東陽デイの運動は転倒予防を中心に基礎的な筋力・体力・体幹作りを行います。少し地味ではありますが、基礎がなければ健康な日常生活は送れません！その人の体力や筋力に合わせて個々のメニューで対応いたします。また、運動が好きになるよう温熱機等リラックス出来るスペースも用意しております☆

さざんかも同じことするの？

上記メニューに加え独自の体操を用意しております！

・さざんかオリジナルの体操を行っております。少人数により説明も一人一人ゆっくりできますので、全員が参加できます！**皆さんと一緒に出来る喜びと達成感が味わえます☆**

