

# スマイル前橋って どんなところ？



最近は筋力が落ちて  
歩くのが辛くてね

運動したくても  
一人じゃね〜

そんな時こそ  
**リハビリ特化型  
デイサービス**です

**半日だけの  
デイサービス**

**成果が  
“見える”**

**機能回復に  
とことん特化**

**送迎 無料**



楽しくできなければ意味がない！

## お勧めポイント

- 全身運動をしたい人は、**  
筋力に自信がないけれど、大丈夫かな？  
そんな方にお勧めなのが…  
**ノルディック ウォーキング**  
2本の専用ポールを使って歩き、全身の筋肉を  
たくさん刺激することで体力づくり、スタミナ  
アップなどにも効果的！「歩きの質」を  
高めることができます
- 運動する機械は、どんなものがあるの？**  
使うのは難しいかな？  
高齢者の方でも安心♡  
**個別に負荷設定できるマシンが豊富**  
腕や足の運動、全身ストレッチ、肩や股関節  
可動域運動など様々な機械を用意しています。  
職員が使い方の説明やお手伝いをしますので  
誰でも安心してご利用いただけます。
- 身体の運動以外は、どんな事が出来るの？**  
身体の健康だけじゃない！  
**脳トレ・口腔体操・マッサージ等**  
運動はもちろん、その他にも色々なプログラム  
を用意しています。利用者様に合ったそれぞれの  
プログラムをご提供しますので、無理せず続  
けることができます。
- 利用料はいくらになるの？**  
高い会費は困るんだけど…  
スマイル前橋は通所介護施設です。  
**介護保険を利用することで安心価格！**  
利用者の介護度や負担割合額によって利用料金は異  
なります。それ以上ご負担頂くことはありません。  
まずはアマネージャーさんにご相談ください。

お風呂に入るより負担の軽い運動だから安心！

## パワーリハビリとは

トレーニングは、高齢者の方でも  
体が動きにくく自信がない方でも  
専用のマシンを使用するため安心  
して行うことができます。  
また、優しい運動ですので、安全  
に継続して行え、足腰が軽くなり、  
活動意欲が増してきて閉じこもり  
や寝たきりになるのを  
防げます。  
パワーリハビリにより  
目指すものは動作性・  
体力の低下を改善し、  
最終的には行動全体が  
活発になる事です。



## マシンの実力

動かしやすい身体部位ごとに多種類のリハ  
ビリトレーニングマシンを揃えています。  
従来のリハビリマシンと異なり、使う人の  
筋力に応じて自身が負荷をコントロールで  
きるため、筋肉・関節損傷のリスクを抑え  
ることができます。



## 3ヶ月に1回 評価を実施！

身体状況を定期的に  
測定し、個人に  
合った運動プラン  
をご提案します。  
機能訓練指導員  
による丁寧な指導  
を行います。



高橋様 (75歳男性)  
要介護1  
利用期間 8ヶ月  
「最初は一人で歩くのがやっ  
とで、家族にも迷惑をかけて  
いました。ここで週2回、  
しっかりと運動をするよう  
になってからは、足腰が丈夫に  
なって、歩くことが楽しく  
なってきました」

高柳様 (82歳女性)  
要介護2  
利用期間 1年2ヶ月  
「一人暮らしで外に出る機会  
も少なく、今更運動なんてと  
思っていました。でも今は運  
動することが楽しくなって、  
外出する楽しみも増えました。  
お友達もできてお喋りも楽し  
く、元気になってきました」

先ずはお電話ください／AM9:00～PM5:00

**送迎無料**

☎027-260-9390 📞080-7854-4271 (担当: なかじま)

〒371-0805 群馬県前橋市南町4丁目19-11

FAX027-260-3960 ✉minami@smile-123.jp 【事業所番号1070102189】

**無料体験  
受付中！**

