

Q あなたの心は元気ですか？
体を鍛えるだけで、
健康と思っていませんか？

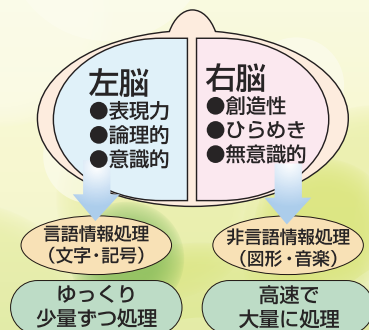
Vision・Brain

見えていたのにぶつかった、つまずいた。
「あの」「それ」「あれ」が増えていませんか？

Mental

夜寝られない、集中できない、意欲が出ない…
そんなことはありませんか？

メンタルトレーニング
を繰り返すことで…



Physical

今まで、できていた事ができない。
身体の衰え、筋力の低下を感じていませんか？
10年前の身体能力と比べてどうですか？

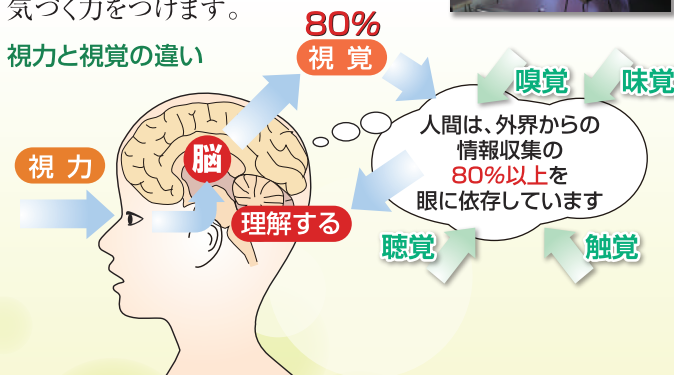


A 元気デザイン倶楽部の
トリニティトレーニングで
あなたの元気をデザインします。

脳活性トレーニング ビジョントレーニング

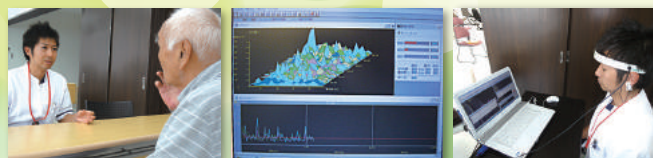
視力ではない、見る力の強化で
気づく力をつけます。

視力と視覚の違い



メンタルトレーニング

αトレーニングなどを行ない、脳をリラックスと集中した状態
(ミッドα波が優位な状態)にします。
健康維持、自然治癒、免疫力の活性化に繋がります。
“心”から元気になることが大切です。



ボディーフィットネストレーニング

専門的視点からのプログラムにより、
身体のバランスを整えます。



午前の部 (対象: 要支援の方 サービス提供時間: 2 時間)

9:30	バイタル測定
9:40	αトレーニング・準備運動・個別訓練
10:00	集団体操①※移動時間も含む
10:20	集団体操②※移動時間も含む
10:40	脳活性トレーニング 100 ペグなど
	ビジョントレーニング 視野トレーニングなど
11:00	メンタルトレーニング α波測定など
	ビジョントレーニング シンガンなど
	イメージトレーニング
11:15	整理運動
11:30	振り返り・退室

午後の部 (対象: 要介護の方 サービス提供時間: 3.5 時間)

13:00	バイタル測定
13:10	αトレーニング・準備運動
13:30	各種マシン・個別訓練
14:00	集団体操①※移動時間も含む
14:30	集団体操②※移動時間も含む
15:00	脳活性トレーニング 100 ペグなど
	ビジョントレーニング 視野トレーニングなど
15:30	メンタルトレーニング α波測定など
	ビジョントレーニング シンガンなど
	イメージトレーニング
15:50	整理運動
16:10	振り返り・退室

メディアに
取り上げられました!

右:「できるを知ること!」可能性は無限大
〜リハビリケアの最前線に迫る〜
【OHK岡山放送】

左:「あの介護施設には
なぜ人が集まるのか!」【PHP出版】



元気デザインユニットでは

元気デザインユニットでは、バランスのとれた健康創りを目的に、専門的視点から、お一人おひとりに最適なトレーニングプログラムをご提案いたします。

例えば…

敷居につまづいたことはありませんか？
これは、筋力が落ちて足の持ち上がりが難しくなったからだけではないのです。また、視力が落ちて敷居が見えなかっただけでもないのです。
人は生活する上で、眼で見たものを脳で理解し、瞬時に考え、体を動かすという行動をとっています。つまり、人は体だけでなく、眼や脳も鍛えていく必要があるのです。

トリニティトレーニングとは

人間の行動を左右する心創りをベースとし、眼・脳・体のすべてに働きかけることによって、的確な視覚、クリアな脳、身軽な体を手に入れ、新たな自分を見つけることができます。
トリニティトレーニングとは、元気に関するあらゆることにアプローチするトレーニングです。



心をベースとし、眼・脳・体の全てをバランス良く、三位一体で向上させていくことが大切です。

短期集中型デイサービス

元気デザイン倶楽部は、こんなあなたを待っています！

- ☒ 短時間で集中して「してもらう」リハビリではなく、「する」リハビリから生活の可能性を広げたい。
- ☒ 適切な運動指導を受け、生活の可能性を広げたい。運動する習慣を獲得したい。
- ☒ 社会復帰・自立をしたい。

● 元気デザイン倶楽部ご利用内容

サービス提供時間	要支援の方 要介護の方	9:30～11:30(2時間) 13:00～16:10(3時間10分)
ご利用者定員	AM・PM共に30名定員	
定休日	木曜日・日曜日・年末年始(12/31～1/3)	



●お問い合わせ先は

創心会リハビリ倶楽部 今
元気デザインユニット

〒700-0975 岡山市北区今3丁目25-22
TEL.086-242-4100 FAX.086-242-4800
<http://soushinkai.com>



GENKI
DESIGN UNIT

創心会リハビリ倶楽部
元気デザインユニット

“心・眼・脳・体”
バランスのとれたトレーニングで
健康な体・元気をデザインします！

