

あなたにもできる運動入門



どうしても冬場は動くことに億劫になり、体力が低下し、動作能力が低下します。そこで、万全に冬を乗り越えるために、通所又は訪問サービスを活用して、あなたに合った運動を始めてみませんか？

専門家の指導の下、
自分に合った運動をしてみたい

はい

送迎付き
3時間コースに
通ってみる

いいえ

お住いの地域

香南市

リハビリデイセンター
こじやリハのいち 3時間

香美市
南国市

リハビリデイセンター
こじやリハみらい 3時間

高知市
東部・北部

スーパーリハビリデイセンター
こじやリハこうち 3時間

芸西村
安芸市

訪問看護リハステーション
ドリームチーム

60分



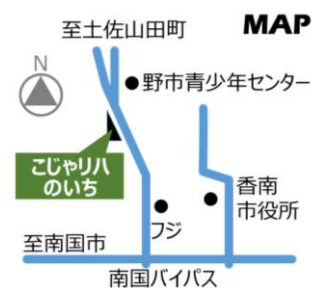
※訪問看護師指示書の
発行相談承ります

運動は、各事業所の**理学療法士・作業療法士**が、専門的評価を行い、対象者の希望する生活目標や病気・障害にあった自主的なプログラムを中心に行います。サービス提供日でない日も自分で取り組めるように計画します。継続した利用、期間を限定した利用から選べます。それぞれの事業所で、お試し利用が可能です。お気軽にご相談ください。

こじやリハのいち

電話 0887-50-1252

香南市野市町西野166-1



こじやリハみらい

電話 0887-52-8222

土佐山田町東本町4-1-45



こじやリハこうち

電話 088-855-3719

高知市一宮南町1-15-13



ドリームチーム

電話 088-803-7877

南国市物部131-1

