

# 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

リハビリディセンター  
こじゅりハのいち 3時間

訪問看護リハステーション  
ドリームチーム

香美市  
南国市

リハビリディセンター  
こじゅりハみらい 3時間

60分



高知市  
東部・北部

スーパーりハビリディセンター  
こじゅりハこうち 3時間

芸西村  
安芸市

※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。

**こじゅりハのいち**  
**電話 0887-50-1252**  
香南市野市町西野166-1



**こじゅりハみらい**  
**電話 0887-52-8222**  
土佐山田町東本町4-1-45



**こじゅりハこうち**  
**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

