



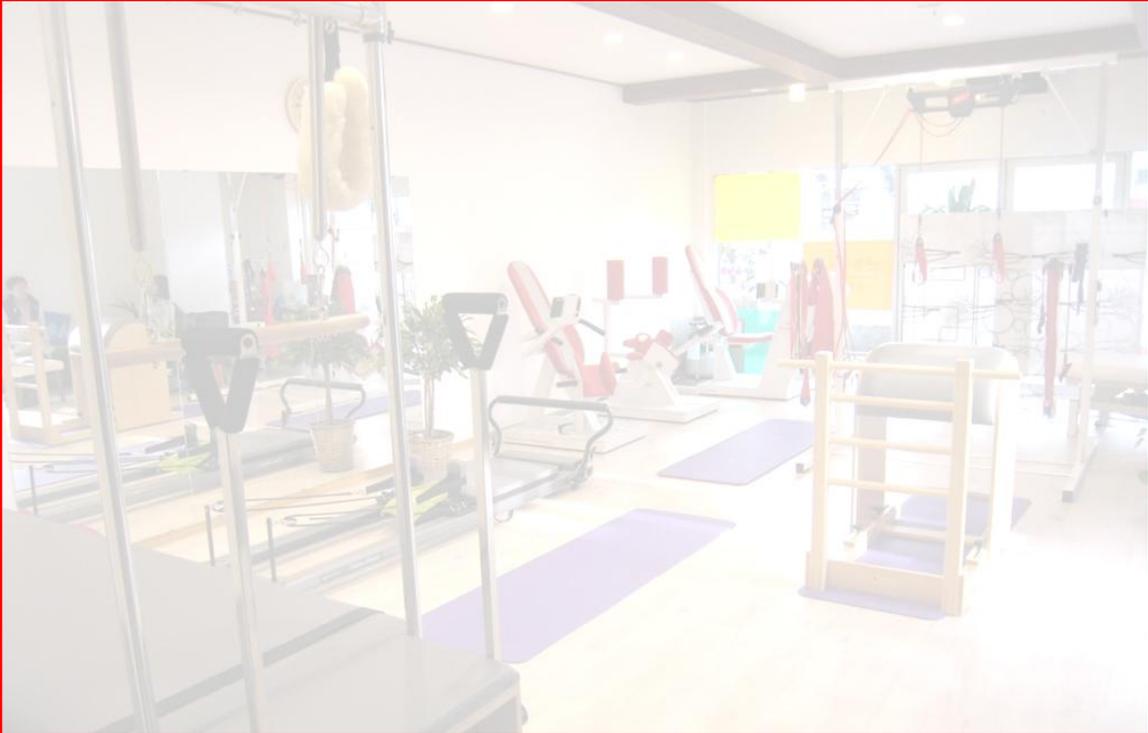
おんじいのへや

安城サテライト店

いくつになっても輝きたい。
そんなあなたを
私たちはサポートします。

Fun To Live More

～もっと人生に楽しさを～



TEL 0566-93-3477 お気軽にお問い合わせください!

専門家による分析・指導と
最新トレーニング機器を用いた評価・運動で、
心地よい身体作りをしましょう。

心地よい身体になるための3つの要素

動く



気づく



学ぶ

動く



個人別トレーニングで “**動く!**”

専門家による分析と、最新の機器を組み合わせたトレーニングプログラムをデザインし、説明させていただきます。

気づく



自己管理システムで “**気づく!**”

動く経験をした後は、自分を管理する習慣づけが必要です。自分の体や動きを確認し、気付くことで、自己意識を変えていきましょう。自己管理することが自立につながります。

学ぶ



運動指導で “**学ぶ!**”

専門家による運動指導により、適切な体の動かし方、力の入れ方を学び、動きの質を高めます。自分で覚えて動けるようになります。

トレーニング器具紹介



HUR

HURマシンは空力学を応用したものであり、静寂で利用者に緊張感・不安感・威圧感を与えることはありません。高齢者やリハビリテーション中の方、トップアスリートでも快適に利用することができます。

Pilates

バネの重さや方向を変えることで多様なエクササイズが可能となり、高齢者やリハビリ中の方、トップアスリートに対して幅広く利用されています。バネの力で身体の動きを補助することにより、身体の正しい動かし方を学習することができます。

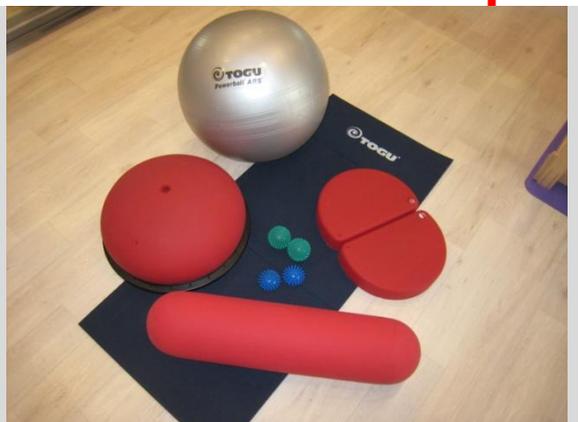


red cord

運動器・中枢疾患に対する治療エクササイズだけでなく、スポーツ領域におけるトレーニングに幅広く利用されています。また、紐が有する適度な不安定性を利用した固有受容感覚機能の促進という新たなアプローチが効果的に利用されています。

TOGU

TOGUトレーニングツールは非常にシンプルなデザインです。希望する様々なエクササイズ・パターンに適応でき、個人の要求に対応できるトレーニングツールが多く用意されています。



Q&A

Q. 個人別トレーニングはどのように行うの？

A. 初回利用時にマンツーマンで身体評価や運動指導を行い、一人一人にあったトレーニングプログラムを作成致します。その作成したトレーニングプログラムを実施していき、定期的にマンツーマンでの身体評価や運動指導を行い、プログラムの変更・修正を行い、レベルアップを図ります。

Q. 来所する方法はどのようなものがありますか？

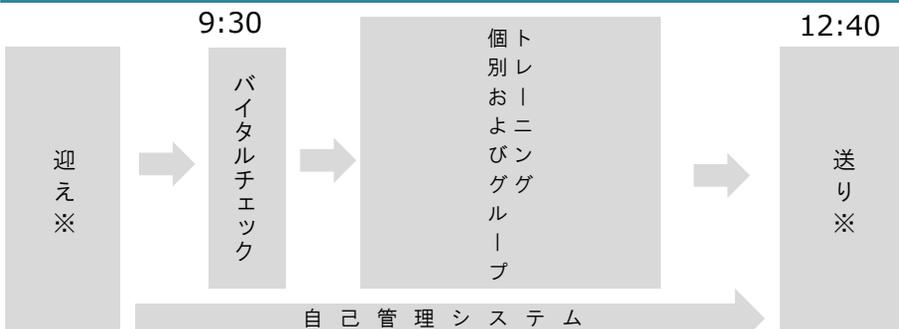
A. ご家族やご自身により自動車での来所する方があり、また、半径1キロ以内にある駅やバス停に集合して、そこから施設の送迎車にて来所する方法が、あつて外を出ていと思っく。そのほかにも、それ以外の方法も共有させていただきます。まずはお気軽にご相談

サービス提供時間 9:30-12:40

利用定員 15名

対象 事業対象者
要支援・要介護認定者

< 1日の流れ >



※送迎範囲は原則篠目中学校区内とさせて頂いております。その他の地区も可能な場合もありますので、ご確認下さい。



動画にて施設内の様子を
確認できるQRコード

おんじいのへや 安城サテライト店

安城市美園町一丁目23番地1

電話 0566-93-3477

FAX 0566-93-2755

事業所番号 2374400667

定休日：土日祝日・お盆・年末年始



株式会社 **ONZiii Act**

おんじいのへやでは、個人情報の保護について基本的な方針を定め、この方針にしたがって個人情報の適切な取り扱い、管理、維持に努めます。