

このような方へおすすめです

- ☺ 半日だけ運動したい
- ☺ フィットネスジムを利用するような感覚でトレーニングしたい



もちろん
リハビリでの利用も可能です



健康で元気な生活を送れるように
ジム感覚で楽しく運動を ☺

すまいる・きみつでは、理学療法士 (PT) が定期的にアセスメントし、ご利用者様ごとの身体状況に合わせたパーソナルプログラムを作成、実施しています。

100坪のゆったりとした空間で、ご利用いただく皆様、健康で元気な生活を送り、笑顔になれるリハビリをご提供しています。

他のご利用者様やすまいるスタッフと一緒に、励まし励まされながら、楽しくリハビリを行いましょ☺

代表の高橋です！
木更津出身です
皆さんが元気に過ごせるよう
お手伝いしたいと思っています♪



送迎対応エリア

君津市・木更津市・富津市の一部

※君津市役所から概ね 30 分以内

営業時間

定員

午前の部 9:00 ~ 12:15

午前・午後

午後の部 13:15 ~ 16:30

各 25 人

営業日 月～金 (祝日休み)



半日リハデイ

事業所番号：1273001535

すまいるきみつ

TEL. 0439-32-1822

「見学希望」とお伝えください

〒299-1154

君津市南久保 2-14-5 富士フーストビル 2 階

FAX. 0439-32-1821

スポーツジム感覚で
笑顔いっぱい元気な空間



半日リハデイ
すまいる
きみつ

ご見学随時承ります

TEL. 0439-32-1822

「見学希望」とお伝えください

周りでお困りの方がいたら
ぜひこのパンフレットをお渡してください

<http://smile-rs.jp/>

😊😄 すまいるきみつが選ばれるポイント 😊😄

認知機能改善に有効とされる
適度な運動、人との会話などが
ここには揃っています

POINT 01 若さの秘訣は足腰から

足腰リハビリの専門家 (PT) が

- 今の筋力レベル
- 関節可動域
- 認知機能



について詳しく測定。専門的な評価を行い、あなたにあった機器を組み合わせた専用のリハビリプログラムをつくります。



POINT 02 広々スペース、機材が豊富。だから待たせません

床面積 100 坪の広いスペースにトレーニングジムのような最新・多機能なリハビリ機器をご用意しています。短時間で効果的な身体機能訓練を実施していただけます。

POINT 03

トレーニングの効果を実感できます

モーションセンサーを用いた歩行能力測定マシンで、定期的に身体カルテを作成。運動の効果を実感してお伝えします。



測定例

測定結果をオリジナルのレポート形式でお渡ししています。



効果の一例

歩行速度の変化 (75歳男性)

秒速 1.25m (80代男性平均)

▶▶ 秒速 1.41m (60代男性平均)

間接可動域の変化 (70代女性)

手が肩の高さまでしか上がらず、洗濯干しに不便を感じていた

▶▶ 手が上がるようになった



足腰を強化するマシン 認知トレーニング自転車漕ぎ「コグニバイク」／ルームランナー／油圧式マシントレーニング



ドリンクバー付き休憩スペースで談笑してもよし、1人で休んでもよし

休憩スペースにドリンクバーを設置しています。リハビリの合間の休憩やおしゃべり時間にホットやアイスコーヒー、スポーツドリンク、お茶などをご自由にお飲みいただけます。



明るく開放感あふれる場



個別面談スペースや手洗い、トイレなど、施設内はどのスペースも明るく開放感にあふれ、ゆったりとお過ごしいただけるつくりとなっています。

