

# 楽しくトレーニング「リハビリ」 エントレリハ

あなたに合った  
プログラムを  
オーダーメイドで  
作成します。

脳卒中や骨折、  
神経疾患の方、必見！

裏面もぜひ、ご覧ください



筋力  
アップ



リハビリ



脳  
トレーニング

私たちがお手伝い致します！

それぞれの専門家が力を合わせ、  
一人一人に合ったプログラムを作成し、  
適切に訓練指導を行います。



樋上寿美 シニアヨガ インストラクター	正分祐衣 社会福祉主事	藤山友紀 介護支援専門員 介護福祉士	大坪夏海 介護職員 初任者研修課程修了	吉田恵 理学療法士
---------------------------	----------------	--------------------------	---------------------------	--------------

ほか 看護師：今京京子

年齢性別問いません  
**無料体験  
毎日実施中!**  
— お気軽にお問合せください —

盛り  
だくさん  
です

第2  
日曜日  
は

どなた様でも、参加可能！！  
『地域いきいき運動』  
落語、ヨガ、ネイル、エステなど  
開催時間 13:00～15:00 参加費 無料!

<ご利用料金> 利用時間1日 3～5時間

要介護1	425円/回	要支援1	2,231円/月
要介護2	485円/回	要支援2	4,468円/月
要介護3	546円/回		
要介護4	605円/回		
要介護5	667円/回		
各種追加料金		各種追加料金	
個別機能訓練(Ⅰ)	42円/回	運動器機能向上加算	53円/回
個別機能訓練(Ⅱ)	50円/回		
要介護・要支援共通 選択性加算			
若年性認知症利用者受入		60円/回	
口腔機能向上		150円/回	
※処遇改善加算もございます			

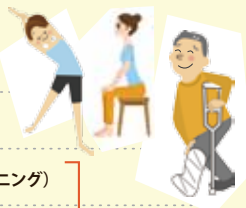
送迎  
ございます /ぜひ、ご利用  
ください！  
送迎エリアはエントレリハより  
おおよそ5km以内です  
詳しくはスタッフにお尋ね下さい

その他  
送迎料金(エリア外) 片道250円/回  
ドリンク代 100円/日  
日常生活費 100円/日

介護保険適用コースの一例 約3時間

※おおよその所要時間です

- 30分 バイタルチェック (健康チェック)
- 20分 リズム体操
- 30分 レッドコード (体幹トレーニング)
- 20分 理学療法士による リハビリ (手先・足先のトレーニング)
- 10分 アイチェック (脳のトレーニング)
- 20分 油圧式マシーン
- 20分 ドリンクタイム
- 30分 レクリエーションリハビリ



ココに、  
あなただけの  
オーダーメイド  
プログラムが  
入ります！

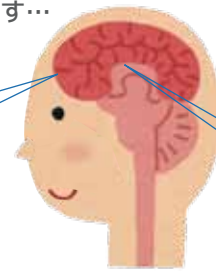
動きやすい  
服装で  
お越しください♡

# 最近、こんなことはありませんか？



- 肩や腰が痛い… 足がもつれる
- 脳卒中、退院したけどこれからどうしよう…
- リウマチ、ヘルニアで気分が重い…
- 物忘れが多くなってきた…
- 首や肩のコリが辛い…
- 運動は苦手だけど痩せたい…

ストレスや生活習慣等で、脳は常に衰えています…



- 左脳**  
考える・分析  
セルフコントロール  
(理性的維持)
- 前頭葉**  
意欲・集中・思考  
目と手の協応反応  
(脳全体の活性)
- 側頭葉**  
色や形の判断や記憶処理  
徘徊防止  
(瞬間集中力)

## おまかせください！

一人一人に合わせた『脳と身体のおオーダーメイドプログラム』を作成。知識を持った専門の指導員が、楽しく効果的にトレーニングいたします！

### 身体の機能回復効果

脳卒中や骨折で病院へ入院し退院された後も、通って頂くことでリハビリを続けられます。また、筋力作りをすることで脳梗塞の再発予防や骨折後の転倒防止にも繋がります。さらに…**日常動作訓練や作業訓練を個別**で行うこともできます。

### リラックス効果と自律神経の活性化

筋肉の緊張をほぐし、関節が柔らかくなるため首、肩のコリの軽減や**肩、腰、膝など関節の痛みが緩和**します。リウマチやヘルニアの神経疾患の進行の緩みに適しています！リラックスしながらも基礎代謝を上げ、**太りにくい体づくり**ができます。

### 脳力UP

脳の活性化をすることにより、**認知症や脳系統の病気を予防**することができます。iPadなどを使い、わかりやすく、楽しいリハビリができるので意欲の活性化も期待できます。

もちろん、運動の苦手な方や筋トレがしたい等のご要望にもお応えします！今の元気！を一緒に感じましょう！

## 信頼の設備が充実

他にも油圧式の筋トレマシーンを使ったプログラムやヨガ・ストレッチ等も提供しております

リハビリ先進国で使われ、世界のアスリートも愛用している『レッドコード』で体幹を鍛え、身体の機能を回復！



たった 30 秒で脳を活性化！  
楽しみながら『アイチェック』  
アイパッド、タッチモニターを使った脳力向上！



## 介護保険対象外のコースもございます

健康を気にするあらゆる方にオススメ

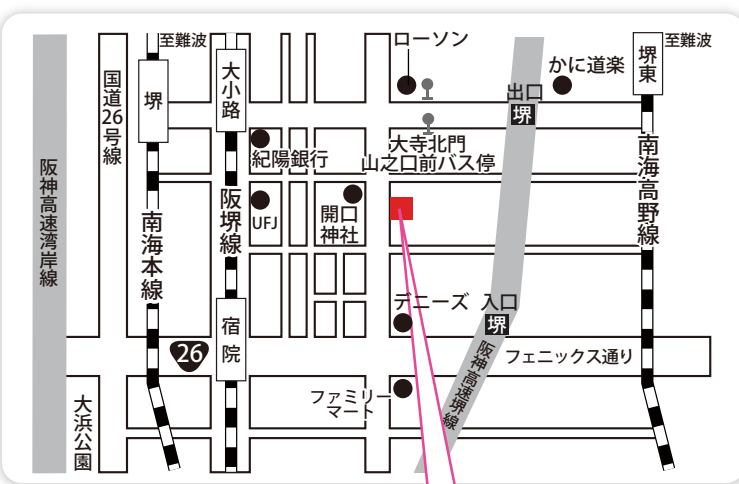
### エントレリハ (トレーニングコース)

**60分リハビリコース** 2,980円 (税別)  
基本のトレーニングコース。【1回】

**レッスンコース** 5,000円 (税込)  
軽め。女性のお客様に人気【月4回】

**トレーニングコース** 15,000円 (税込)  
少しハード。しっかり動きたい方に【月8回】

ご不明な点はお気軽にお問合わせください



お問合せ  
ご予約は

☎ **072-222-2666**  
FAX: 072-222-2655



メールアドレス info@entore.com 【他にフェイスブックページもございます】 ホームページ <http://www.entore.com>

営業日 月～土曜日 午前 8:45～12:15 午後 13:00～16:30※

堺市堺区甲斐町東  
3-1-13