

レッドコード



筋力増強や関節可動域向上、ストレッチなどの効果を得ることが出来ます。

機能訓練（日常動作訓練など）



多種多様な運動を機能訓練指導員が小集団（最大8名）に直接指導致します。

マシントレーニング



マシンを使い、筋持久力向上や関節可動域の拡大などの効果を得ることが出来ます。

サービス提供時間

9:00～16:00（6～7H）

東大和市総合事業につきましては
お問い合わせください

営業時間

月～金：8:15～17:15

定休日：土・日・祝・年末年始

〈当事業所へのアクセス〉

多摩モノレール：上北台駅より徒歩9分
桜街道駅より徒歩10分

ちよこバス：東大和四中南より徒歩2分
東大和獣医科病院となり

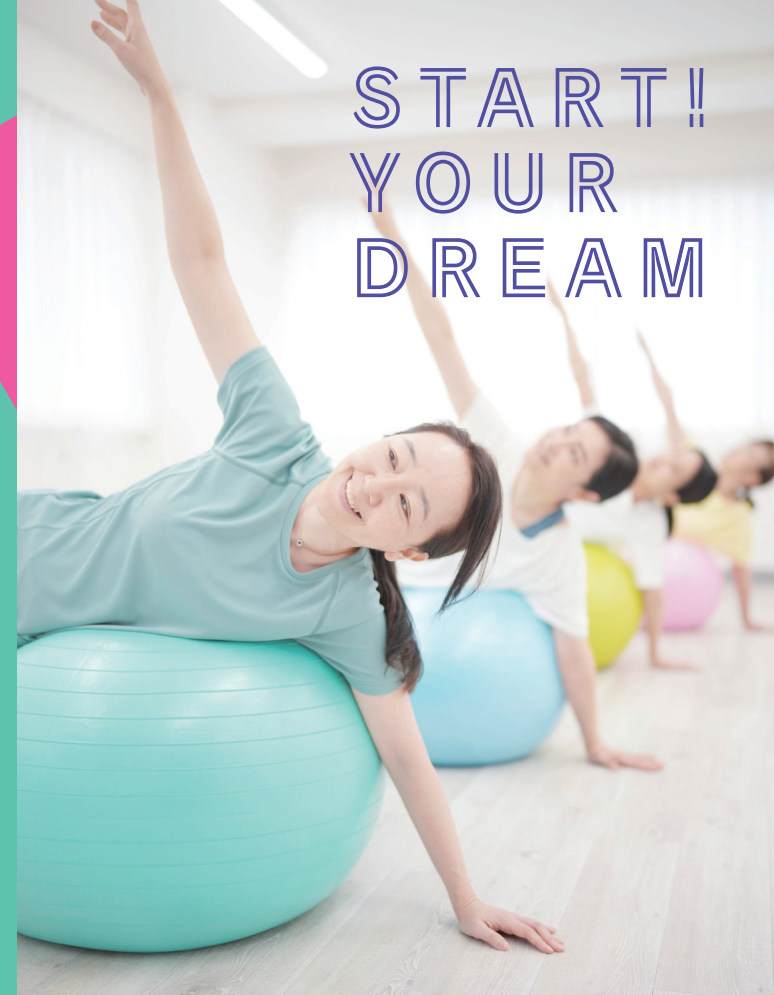
〈案内図〉



鹿島開発株式会社

〒187-0032 東京都小平市小川町 1-390-2

START!
YOUR
DREAM



デイサービス
上水の粒
たての

〒207-0021

東京都東大和市立野 1-28-17

TEL：042-843-5291

FAX：042-843-5292

<https://kashima-kaiatsu.jp/>



鹿島開発 HP

90分のシルバーフィットネス

1部

- 8:30 ~ 送迎 (ご自宅までお伺いいたします)
- 9:00 到着・健康チェック
- 9:15 ~ 体操・トレーニング
- 10:30 送迎 (ご自宅までお送りいたします)

2部

- 11:30 ~ 送迎 (ご自宅までお伺いいたします)
- 12:00 到着・健康チェック
- 12:15 体操・トレーニング
- 13:30 送迎 (ご自宅までお送りいたします)

3部

- 14:00 ~ 送迎 (ご自宅までお伺いいたします)
- 14:30 到着・健康チェック
- 14:45 体操・トレーニング
- 16:00 ~ 送迎 (ご自宅までお送りいたします)



少人数

専門スタッフによる
集中的なサポート



送迎あり

安全を最優先にして
臨機応変に対応



短時間

日々のスケジュールに
組み込みやすい

シルバー フィットネス



国家資格

エビデンスに基づいた
専門的アプローチ



筋力向上

慢性疾患の予防に
有益



体力測定

体力の変化や
健康リスクの
早期発見