

「いきいき元気な暮らし」をサポートします

クアリウムシャレー 短時間型デイサービス 3つの特徴

1 専門指導員による  
目的に合わせた  
個別指導

2 短時間型で  
運動に集中!!

3 自宅でもできる  
プラス運動指導

施設のご案内



健康増進施設クアリウムシャレー



専門性高いスタッフ



運動風景



多彩な運動アイテム & 個別指導



お問い合わせ 

健康増進施設 クアリウムシャレー

〒731-0153 広島市安佐南区上安6-31-1

☎ 082-830-3330

担当: 山本

※デイサービスの詳細は裏面をご覧ください。

## 施設概要

定員

毎週 月～金曜日  
午前のみ 9:00～12:00  
15名

対象

総合事業  
■ 短時間型  
■ 短期集中型

スタッフ  
紹介

■ 管理者 ■ 介護職員 ■ 機能訓練指導員  
◎ 介護職員に『健康運動指導士』が居ります。

## 1日の運動プログラム

😊 送迎

😊 バイタルチェック

ご利用時の血圧・脈拍・体温を測定しながら、安全かつ効果的に運動できることを確認をします。

😊 集団ストレッチ

健康運動指導士やスタッフによる全身の筋肉をほぐすストレッチです。

😊 集団体操

腰痛・膝痛予防体操、チューブ体操、ボール体操、棒体操、青竹体操、ひめトレなど、運動アイテムを有効に使用した体操をします。

😊 個別指導!!

ここがポイント!!

健康運動指導士が、お一人お一人の目的に合わせた必要な機能訓練を指導します。

😊 自主訓練指導!!

ここが大切!!

ご自宅でも自分でできる運動を指導します。



やりたいことは

“自分”でやりたい!!

いつまでも健康であなたらしくいられる  
生活を全力で応援します!!!

●ご見学・ご体験等●

お気軽にお問い合わせください。

健康増進施設

クアリウムシャレー

お電話は、デイサービスについてとお申し付けください。

☎ お問合せ

082 - 830 - 3331

担当：山本