



アイス TOTAL BODY STATION 基山 (アイス基山駅前整骨院)

今から始める 健康な体づくり

全力でサポート致します。

これからの
人生を
楽しむ為に!!



送迎

を行なっております。

- 内容**
 - ・はつらつ通所サービス(総合事業通所サービスA)
 - ・生活リハビリ通所サービス(旧介護予防通所サービス)
- 日時** 毎週月～金曜日 13:00～15:30 (13:30～15:00) サービス提供時間
- 定休日** 土・日曜日、祝日
- 場所** アイス TOTAL BODY STATION 基山 (駐車場完備)
- 対象** 要支援1・2および事業対象者65歳以上の方

完全予約制 ☎0942-85-9787



店舗案内

I's TOTAL BODY STATION 基山店

アイス 基山駅前整骨院
SPORTS TRAINING & CONDITIONING

- アクセス** 〒841-0201 佐賀県三養基郡基山町大字小倉532
※専用駐車場8台完備
- 営業時間** 月・水・木・土 10:00～21:00(受付～20:00)
火・金 10:00～22:00(受付～21:00)
- 定休日** 日曜日・祝日

JR
基山駅
構内

☎ 0942-85-9787

アイス基山駅前整骨院

- 「アイス基山駅前整骨院」で検索
- 「アイストータルボディステーション基山店」で検索

ホームページ

こちらのQR
コードより
簡単アクセス

料金

(利用者負担)

1回330円～
(1割負担の場合)
2割負担の場合も
あります。

	はつらつ通所サービス (総合事業通所サービスA)	生活リハビリ通所サービス (旧介護予防通所サービス)
事業対象者 (週1回程度)	1,318 円	1,647 円
要支援1 (週1回程度)	1,318 円	1,647 円
要支援2 (週2回程度)	2,702 円	3,377 円

※利用者負担1割、1ヶ月あたりの料金になります(2割負担の場合もあります)

タイム スケジュール



お迎え

13:00～



13:30

サーキットトレーニング
& パワーリハマシン



14:00

生活リハ



14:30

マッサージ
& コンディショニング

お送り

～15:00

主な 内容



バイタルチェック

血圧や脈拍を測定します。その日の体調に合わせてプログラムを実施します。



ストレッチ

ストレッチ体操で準備運動や心身の緊張をほくします。



サーキットトレーニング & パワーリハマシン

脚は第2の心臓と言われています。特に下肢筋力低下予防のトレーニングを専門のトレーナーが指導いたします。



生活リハ

「立ち上がり」や「歩き」などの機能向上や「買い物」など生活の中での必要な動きを改善するためのリハビリです。



マッサージ & コンディショニング

「痛み」や「疲れ」など体の不調部分を緩和していきます。一人ひとりの状態にあわせてからだのケアを行います。

