

# 「LALAフィットデイサービスセンター」のご案内

- ◆ 今までにない筋トレデイサービス!
- ◆ 身体がすぐに軽くて楽になります!
- ◆ 運動したい方、機能訓練したい方!

## LALA (ララ) フィットの特徴

介護予防用に設計された高性能のマシンを使用してトレーニングを行います。

筋肉の反射とバランスを戻しその瞬間から効果が出ます。

高齢者の足・腰・膝への負担を軽減し、立つ、屈む、歩く等の日常動作が楽になります。

姿勢の矯正も可能となり転倒予防にも効果があります。

高齢者の筋力向上はもちろん、生活機能の向上に飛躍的に効果を発揮します。



世界5ヶ国で特許取得(株)鍛錬のマシンを使用。

### ～空き状況～

月	火	水	木	金	土
空	空	空	空	空	空

サービス提供時間：9:00～12:00 (午前中のみ)

定休日：日曜、年末年始 定員：10名

送迎範囲：四日市市(基準)

所在地：四日市市東阿倉川762-1 (海蔵地区市民センター前)

事業者：(株) LaLaコーポレーション

提供内容：13台の介護予防専用マシン等を取り揃え色々な運動が出来ます。

生活改善体操、身体の使い方指導、足温浴、マッサージもあります。

食事および入浴提供はありません。

TEL：059-331-8133 FAX：059-340-8002

事業所番号：2470204849

### こんな方の 予防・改善に!

- ◆ 脳血管疾患
- ◆ 変形性膝関節症
- ◆ 脊柱管狭窄症
- ◆ 認知症
- ◆ 骨粗しょう症
- ◆ 腰痛、膝痛
- ◆ 尿失禁
- ◆ つまづき、ふらつき

\*他の機能訓練とは効果が全く異なります。是非ともご体験下さい。

**体験無料! (随時)**