



早稲田イーライフ

午前
コース

午後
コース

早稲田大学(早稲田大学エルダリーヘルス研究所)と産学連携で開発した介護予防プログラムで、ご利用者様の元気で活動的な生活のお手伝いを致します。無理なく楽しく運動習慣が身につきます。

店舗一覧

- ・イーライフ 仲池上
- ・早稲田イーライフ 田園調布
- ・イーライフ 戸越
- ・早稲田イーライフ 目黒本町
- ・早稲田イーライフ 柿の木坂

送迎

ご自宅とデイサービスとの間の送迎サービスを行っています。



マシントレーニング

足腰に余分な負担をかけない設計のマシンを用いて、体幹や下肢の筋力を強化します。



指導者と会話をしながら無理なく運動ができます。



転倒などの危険がなく、個人の状況に合わせて運動が出来ます。



レッドコード

天井から吊り降ろされたロープを用いて安全にストレッチやバランス訓練を行う事が出来ます。



コースの流れ

午前コース 8:30~
午後コース 13:00~
送迎

9:00~
13:30~
健康チェック

9:30~
14:00~
マシントレーニング

10:30~
15:00~
休憩

11:00~
15:30~
レッドコード

12:00~
16:30~
健康チェック

12:15
16:45
送迎

自動車でお迎えに伺います。

血圧、脈拍、体温の測定と体調確認をします。

個人に合わせたメニューで運動を行います。

全身のストレッチ可動域訓練を行います。