

# 生活機能訓練施設



## 2024. 9月 オープン!!!

営業時間 午前 9:00~12:05(月~金)

### NEW マシン!

みんなリハと同じところ...

- ・準備体操
- ・棒体操
- ・平行棒
- ・ウォーターベッド
- ・トレッドミル
- ・自転車
- ・メドマー
- ・口腔体操

いつもの運動が継続してできます。  
また新しいトレーニングマシンを導入。



レッグプレス



レッグエクステンション



ピットローイング

レッグプレス...下半身全体や腹筋など筋肉を鍛えられ、立ち上がりの動作に有効です。

レッグエクステンション...主に太ももの筋肉を鍛えられます。歩く時のふらつきが抑えられます。

ピットローイング...背中や腕の筋肉を鍛え姿勢を正しくする効果もあります。

### ぜひみんなリハ未導入の NEW マシン使いに来てみてください。

リバティでは...

看護師が常駐しています  
体調管理や相談はもちろん。  
在宅酸素療法・膀胱留置カテーテル・  
ストマなど使用している方、爪切りが  
したいなどご相談ください



住所 土浦市中1177-1  
電話番号 029-846-4085  
事業所番号 0890300437



興味がある。話だけでも聞いてみたい。お友達に紹介したい。お家が近だから行きやすい。  
など聞いてみるだけでも構いません。気になりましたらスタッフへお声かけください。

管理者 青野幸広(看護師)