

■利用時間：3時間10分

要介護の方

- 午前の部 9：00～12：10
- 午後の部 13：30～16：40

ご自宅にお迎え

事業所到着

バイタルチェック 15分

準備体操 15分

マシントレーニング 30分

エアロバイク 30分

ストレッチ・マッサージ 30分

個別プログラム 30分

お弁当or休憩 25分

ご自宅にお送り



■利用時間：2時間

要支援・事業対象者の方

- 午前の部 9：00～11：00
- 午後の部 13：30～15：30

ご自宅にお迎え

事業所到着

バイタルチェック 15分

準備体操 15分

マシントレーニング 30分

エアロバイク 30分

ストレッチ・マッサージ 30分

ご自宅にお送り

