



元気を保つエッセンス!
小野クリニックの

介護予防特化型短時間 通所リハビリテーション

小野クリニックの診療時間中の
午前中に実施しています。

事業所番号2810704243



こんな方におすすめします

- ★寝たきり予防に
- ★身体の不自由を改善したい!
- ★快適な生活を送るために筋力を保ちたい
- ★医師から運動をすすめられている
- ★家から出る機会を作りたい
- ★友達と話し会える
- ★日常生活のエッセンスに



Dr.ペースの使用マシンは全身の筋肉を無理なく動かせる油圧式オリジナルマシンです。各人にあった筋力運動ができます。

もう年だから...に逃げていませんか?

老化の速度は生活習慣で決まります。

何をするにもめんどくさい・・・
気力がでない。
体力がなくなってきたのを感じる
生活にハリや楽しみがなくなった・・・そう感じる
ことはありませんか?

その時の乗り切り方が人生の別れ道!

抗老化対策の基本はカラダを動かすこと。
筋力を使う運動をすることが大切です。
体力の衰えるスピードを減速し、転倒を防ぐため
にも運動が大切です。老化の速度は生活習慣で決
まるといっても過言ではありません。

実践的なお手伝いをさせて

いただくのが Dr. ペースです。

(小野クリニック 通所リハビリテーション)

無理なく効果的なプログラムです

介護保険が使えること。
適用外の方は午後のゆっくりサーキット(会員制)で。
まずはご連絡ください。

管理栄養士による食生活アドバイス

心身の健康には食事が大切です。

腎臓病や糖尿病など食事療養が必要な方はもちろん、飲み込みにくい方のためのトロミについての指導や訪問栄養指導もさせていただきます。

”食事の一環”としてのサプリメントを用いた栄養サポートもいたします。ご相談ください。(予約制・会員無料)



お気軽に見学にお越し下さい。

●お問い合わせTEL 078-733-3970

DrPACE ドクター・ペース

兵庫県神戸市須磨区須磨寺町2丁目7-5 須磨寺霊泉前
メディック須磨寺 小野クリニック様の1階
TEL&FAX 078-733-3970

月 火 水 木 金 土 日・祝祭日は休み

1部 9:00~10:15

2部 11:00~12:15

午後からは会員制のフィットネスです 13:00~12:00