

フィットネスジムと通所介護のハイブリッド施設

フィットネスジムと通所介護施設がひとつになり、本格的な運動が可能な施設です。フィットネスジムのスペースを利用しているため有酸素マシンからトレーニングマシンまで充実した設備と広々としたスペースでのトレーニングが可能となっています。

まだまだ元気に身体を動かしたい方や、体力をつけたい方、身体を動かす事で痛みを緩和させたい方など、「身体を動かし、健康寿命を伸ばす」ことを目的としたデイサービスです。

また、理学療法士が行う詳細な身体評価を基に運動処方や個別リハビリテーションを実施し、一人一人に合った安心のサポートをご提供します。

/ 利用時間 /

月～金 祝日含む
2部構成

① 9:00～12:00
② 13:30～16:30

こんな方におすすめです

- 自立した生活を継続したい方
- 理学療法士による個別リハビリをご希望の方
- 疼痛緩和を希望される方
- 退院後の生活に自信のない方
- フィットネスジムに通う感覚で運動したい方

/ MAP /



OOPS リハビリテーション
【ウップス】 フィットネス&ヨガ

079-246-5770

営業時間 9:00～22:00 (日 9:00～19:00)
〒672-8021 姫路市白浜町宇佐崎中2丁目-575-6



リハビリテーション特化型デイサービス

通所介護施設 OOPS

REHABILITATION
FITNESS & YOGA

フィットネスジムと通所介護がひとつに
ハイブリッド施設が誕生!

無料送迎あり

www.oops-himeji.co.jp



OOPSの特徴

Point 1

理学療法士がマンツーマンでサポート

三次救急病院から回復期病院まで、勤務経験豊富な理学療法士が個別運動療法をご提供。個別に運動療法を実施することで、お一人お一人にあった最善のサポート体制を提供することが出来ます。



Point 2

多種多様な充実の設備でお楽しみ頂けます

トレーニングマシンが充実。筋力測定機能付のマシンで客観的データを基に、個々に適した運動処方をご提供出来ます。またウォーターベッドでのリラクゼーションや物理療法機器も導入し「痛み」に対してもアプローチします。



Point 3

フィットネスジムに通う感覚でご利用頂けます

フィットネスジムが基盤の施設であり、通常のデイサービスとは違う感覚でご利用頂けます。また、広々としたトレーニングスペースで開放的に運動して頂けます。



/ 1日の流れ /

①	送迎	②
9:00	バイタルチェック	13:30
	準備体操	
9:30	一人ひとりに合わせた個別リハビリ	14:00
	マントトレーニング	
11:30	Yogaやイス体操	16:00
12:00	送迎	16:30

施設紹介



トレーニングスペース機器紹介

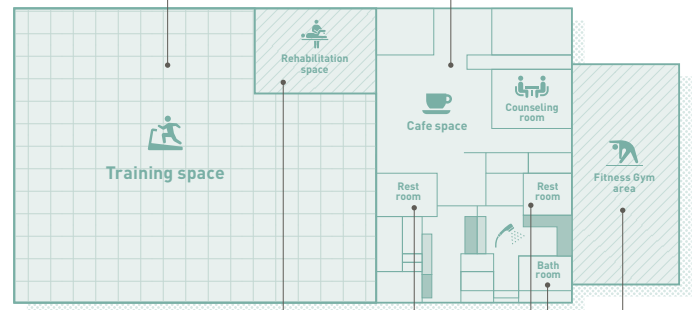
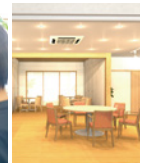
- 有酸素マシン
リカンベントバイク・自転車エルゴメーター・ウォーキングマシン・タロストレーナー等充実した機器のラインナップ
- 電気治療器
高齢者に多い腰痛や膝関節痛、肩関節痛などに対して電気を流して痛みの緩和や筋肉のコリを解消する機器。
- ウォーターベッド
ウォーターマッサージベッドで筋肉の柔軟性向上やリラクゼーション効果あり。
- 体成分分析装置InBody
身体を構成する基本成分である筋肉量・タンパク質・ミネラル・体脂肪を分析し、健康状態を正しく評価出来る。
- 筋力トレーニングマシン
多数の筋力トレーニングマシンを有することで利用者に最適で効率的な筋力トレーニングを提供。

物理療法機器



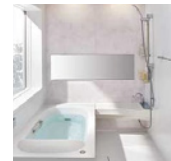
休憩・カフェ・相談スペース

明るく広いスペースで運動の間に休憩することが出来ます。



リハビリテーションスペース

理学療法士による個別運動療法を実施
10年以上の病院勤務の経験をもつ理学療法士2名が在籍。いつでもアドバイスが受けられます。



身障者用トイレ浴室

ゆったりと入浴が可能な浴室スペースと広々とした介護用トイレをご用意



フィットネスジムエリア

スタジオも完備。日中ヨガなどを開催。