

のびのび運動教室

運動から“改善”へ。専門職が支える運動教室です。



6 か月で、ここまで変わりました！

80 代前半・女性 体力測定の実例



BEFORE R8/2 月 初回利用時



AFTER R8/8 月 体力測定

8 項目の平均スコア

86.8 → 100.1

+13.3 ポイント

特に大きく変化した項目

片足立ち 1.38 秒 → 8.38 秒

+7.0 秒

「歩く」「立つ」「バランスをとる」力に改善がみられました。



利用者様の声

「杖なしでも、安心して歩けるようになりました。」

「台所で料理をするときも、長い時間立っていられるようになりました。」

運動の成果を、毎日の「できる」につなげています。

※掲載の測定値は個人の一例です。運動の効果には個人差があります。

“年齢だから仕方ない”とあきらめる前に。

まずは身体の変化を測ってみませんか？

無料体験・ご相談受付中

測定で「変化」が見える。運動で「生活」につなげる。

体力測定の変化 R8/2 → R8/8

測定項目	BEFORE	AFTER	変化
握力(右)	18.0 kg	20.5 kg	+2.5 kg
5m 歩行・通常	5.43 秒	4.90 秒	0.53 秒短縮
5m 歩行・速歩	4.09 秒	3.73 秒	0.36 秒短縮
TUG	10.2 秒	9.3 秒	0.9 秒短縮
片足立ち(左)	1.38 秒	8.38 秒	+7.0 秒
5 回椅子立ち上がり	12.20 秒	9.96 秒	2.24 秒短縮

※掲載の 8 項目平均スコアは 86.8→100.1。表には掲載されている 6 項目を記載しています。

のびのび運動教室が選ばれる理由

① 専門職が個別に設定	柔道整復師などの専門職が、一人ひとりの身体状況に合わせて運動内容を設定。
② 3 か月ごとに測定	歩行・立ち上がり・バランスなどを測定し、変化が見える化。
③ 日常生活につなげる	「歩く」「立つ」「転ばない」ための身体機能を意識して運動。

「年齢だから仕方ない」とあきらめる前に。

身体の変化を測り、運動の成果と一緒に確認してみませんか？

無料体験・ご相談受付中

テンダーヒル御所 デイサービスセンター | のびのび運動教室 担当まで

〒639-2268 奈良県御所市船路 415

Tel 0745-66-2500

FAX 0745-66-2512

※掲載の測定値は個人の一例です。運動の効果には個人差があります。