

# ベリーうえだトレーニングセンターの1日

「楽しみながら、いつの間にか心もからだも元気になっていた！」  
そんなプログラムを提案いたします。



**ベリーうえだ  
デイトレーニングセンター**

〒580-0016  
大阪府松原市上田7丁目6-31

営業日：月曜日～土曜日(祝日含む)  
営業時間：午前 8:30～午後 5:30  
ご利用時間：午前 9:30～午後 3:30  
【事業所番号 2774802033】

見学、体験利用、その他  
お問い合わせは

tel. 072-331-1800  
fax. 072-331-1810  
e-mail. info@accore.jp



**ベリーうえだ  
デイトレーニングセンター**  
VERY UEDA DAY TRAINING CENTER

# 日々の暮らしをもっと元気に! もっと楽しく!

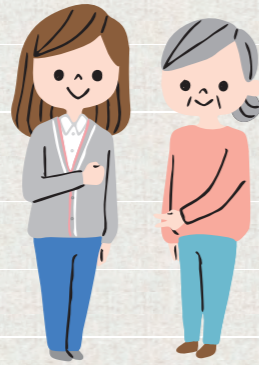
いつまでも住み慣れた自宅や街で心身ともに充実した生活を送っていただけるように生活機能の維持、向上を目指し、お一人おひとりの状態に合わせた訓練を提供いたします。



## トレーニング内容

### シナプソロジー

できなくても大丈夫! 間違えてもほめられる! 楽しみながら「脳」の機能をアップ! 認知機能を向上させる脳活性化プログラム



### ケア整体

ストレッチや筋肉をほぐすことにより血行を促進し、疲労回復の他リラクゼーション効果も期待できます。



### ラクナール体操

ストレッチベルトを使ったベリオリジナル体操。ラクラク楽しみながら体幹を強くする人気のプログラム。



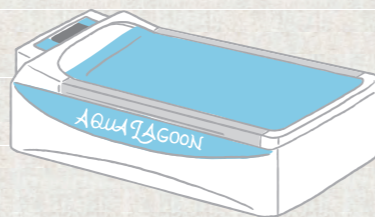
### 個別訓練

利用者様それぞれの目標にあった計画を作り生活機能の向上を目指し訓練を行います。



### ウォーターベッド

たっぷり入った水と柔らかいマットが体の負担を軽減。水圧式ベット型マッサージ器。癒やしの効果を実感できます。



### マシントレーニング

専門のマシンを使用し安心安全に運動することができ、体力低下の予防や筋力強化を目指します。

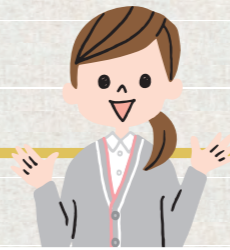


### ゴクニバイク

運動しながら脳を使うことで認知症予防に効果がある認知トレーニングマシン! 問題やクイズに答え結果を集計し定期的な認知運動テストで効果を確認できます。



## 施設紹介



### 本格的マシンを設置



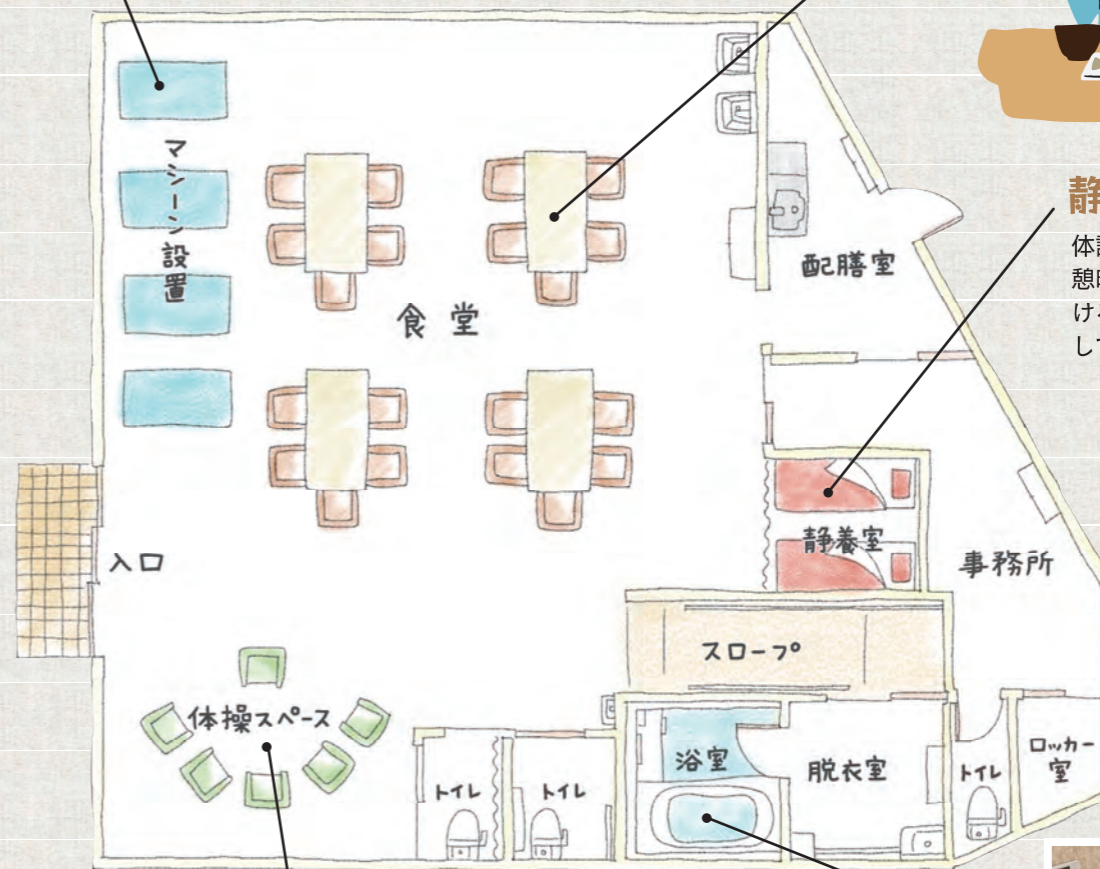
普段の生活では鍛えられない筋肉をトレーニングできるマシンを設置しております。安全に無理なく運動ができるようにスタッフが付いて調整いたします。

### 食堂



炊きたてこだわりのお米は産地直送滋賀県産コシヒカリをご用意。

昼食は栄養バランスの取れたおいしいお食事! お食事形態(一口大・さざみ食)や塩分控えめなど幅広く対応いたします。



### 静養室

体調が優れない日や運動後の休憩時間にゆっくりお休みいただけるように2台のベットをご用意しております。



自宅のようなお風呂



### 浴室



個室で一人一人の入浴をしていただけます。

自宅での入浴を想定した入浴リハビリが行える浴槽になっており、個室でゆったり入浴していただけます。

### 体操スペース



みんなで体操や脳トレなど楽しみながら交流していただけるスペースです。

