

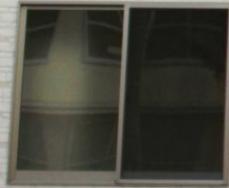


# ドレミリハビリテーションセンター高砂南

無料体験を行っていますので  
お気軽にご相談ください



ドレミリハビリテーションセンター 高砂南



営業日：月曜日～土曜日

休日：日・年末年始・  
夏季3日 など

ご利用時間：

午前の部 9:30～12:30

午後の部 13:45～16:45

定員：25名

お問い合わせ

〒676-0004

高砂市荒井町千鳥2-14-26

TEL 079-444-2508

FAX 079-444-2509

HP <https://doleme.net/>

担当:南波

ドレミリハビリテーションセンター高砂南

高砂市役所前



高砂市役所

ドレミ高砂

ドレミリハビリテーション  
センター高砂南

TEL:079-444-2508  
FAX:079-444-2509



## サービス内容について

来所後の血圧測定を終えてから運動が始まります。体力の強化や柔軟性の改善などの目的に応じた運動を行います。また、ご自宅でできる自主トレーニングも行います。



**チェストプレス  
上下肢エルゴメーター**  
全身運動や持久力の改善に使用します



**ツイストチェア・滑車器具**  
体幹のトレーニング、上肢のストレッチなどに効果があります



**ウォーターベッド**  
筋肉をほぐしてリラックス効果があります



その他、リラクセーションではメドマー・マッサージ機、下肢の運動でステッパー、温熱効果のホットパックなども行いますので、不明な点はスタッフまでお尋ね下さい。  
よろしくお願ひいたします。