

《 ファイネス四季が丘の一日の流れ 》

- 9:30 ファイネス到着 → バイタル測定、お茶
- 9:45 リアリティ・オリエンテーション、準備運動
- 10:00 午前の活動 運動、入浴、趣味活動等



12:00 昼食



昼食



レッドコード



マシン

13:00 午後の活動 運動、入浴、趣味活動等

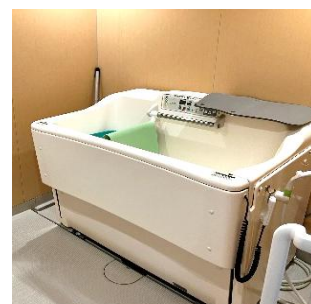
15:15 ティータイム



個別機能訓練



エアロバイク



入浴

16:25 整理体操 → ファイネス出発

※1. 趣味活動は、カラオケ、パソコン、手芸、パズル、囲碁、将棋、麻雀、トランプなどあり
概ね週に2度、書道教室もあります。

※2. 身体状況に応じて、足浴やマイクロウェーブ、ホットパック、メドマーの物理療法も行います。



カラオケ



パソコン



手芸



麻雀



囲碁



将棋



書道