



アントラーズ  
スポーツドック  
ANTLERS SPORTS DOC

## 介護予防センター



自分の足で歩くことを  
あきらめない

# Attraction

## アントラーズスポーツドック介護予防センターの魅力



# 1

## 専門のトレーナーによる運動プログラム

元アントラーズ選手の長谷川祥之監修の運動プログラムで身体機能の維持・向上を目指します。自重トレーニングや歩行訓練を通じて、基本的な身体の使い方を教わることができます。



## 2

### 充実したトレーニング設備

歩行訓練ランポリンeステップ、eスカイラダーを設置しております。不安定下で歩行することで抗重力筋構造とバランス能力を改善します。高齢者でも姿勢が取りやすく、負荷調整ができる油圧マシンもあります。その他、各種体力測定が可能です。

# Day

## 1日のご利用の流れ（一例）

**8:30**

### ご自宅へお迎え

スタッフがご自宅までお迎えにあがります。  
車の乗り降りもお手伝いいたします。

**9:00**

### 施設到着

一息ついたら、運動前にバイタルチェックを行います。  
測定項目は体温、血圧、脈拍、酸素飽和度、体重です。

**9:15**

### 体操・運動・機能訓練

準備運動を行い、日常の動作をスムーズにする自重トレーニング（運動プログラム）や歩行訓練、マシントレーニングを休憩をとりながら無理なく行います。

**12:00**

### ご自宅へお送り

スタッフがご自宅までお送りします。

**営業日** 月曜日～金曜日

**定休日** 土日祝日・ホームゲーム開催日・年末年始

**サービス提供時間** 9:00～12:00 13:30～16:30

**定員** 介護予防・日常生活支援総合事業 15名  
地域密着型通所介護事業（鹿嶋市のみ）18名

## 見学・体験随時受付中！

- 事業対象者・介護認定を受けておられる方
- ケアマネジャー様のご見学歓迎

## ご利用可能な利用者様

- 認定を受けておられる方で、  
マシン等を利用して運動が可能な方

**詳細・料金はお問合せください**



## 介護予防センター

指定介護予防通所型サービス  
地域密着型通所介護サービス

事業所番号 08A2200046

お問合せ先 0299-95-7250

〒314-0007 鹿嶋市神向寺 26-2

カシマサッカースタジアム カシマウェルネスプラザ内