

# 機能訓練に特化し、身体機能の維持ないし向上を目指す



日本最大規模のレッドコード設備完備

空気圧筋力トレーニング

緩和型通所サービス

**いちのえ**  
F フィットツリハ 一之江

事業所番号[1372308500] 総合事業[13A2300153]

無料体験  
見学  
随時受付中

自分で通う  
90分の  
運動体験

要支援・  
事業対象者  
のみ  
定員25名

介護保険  
使用サービス  
※自費でも利用可

都営新宿線「一之江」駅  
A1(環七通り)出口より  
徒歩30秒

## レッドコードトレーニングとは —

レッドコードが第三の手となり、身体を支えてくれることで、無理なく、力を抜いた状態で運動ができます

### 筋力向上

自立のための基礎力

### 柔軟性向上

しなやかな身体を保つ

### バランス能力向上

転倒しにくい身体をつくる

### リラックス効果

適度な運動でストレス解消

### グループトレーニング

みんなと一緒に楽しい時間を過ごす



内側の筋肉を鍛え身体のバランスを整える

## トレーニングの流れ (時間は目安になります)

来所	健康チェック および自主運動	レッドコード トレーニング	クールダウン	帰宅
13:00	13:00~13:30(30分)	13:30~14:20(50分)	14:20~14:30(10分)	14:30~



エアロバイク



歩行マシン

自主運動時間に  
自由に利用できます。

### 緩和型通所サービス

## フィットリハ 一之江

事業所番号[1372308500] 総合事業[13A2300153]

〒132-0024

東京都江戸川区一之江7-35-22 一富ビル3階  
運営:株式会社 三友社

TEL 03-5879-4203

FAX 03-5879-4204

### 営業時間

月~金 9:00~18:00 土曜 9:00~13:00

定休日 日、年末年始

祝日は営業

### アクセス

都営新宿線「一之江」駅  
A1(環七通り)出口より徒歩30秒

都営バス、京成バス「一之江駅前」停留所  
環七側より徒歩30秒、駅ビル側より徒歩5分

※専用駐車場はございません



## 見学申込の流れ 無料体験・見学受付中!

緩和型通所サービス『フィットリハ』は要支援・事業対象者の認定を受けた方にご利用いただいております。

### 介護保険等の認定を受けている方

ご担当のケアマネジャー様へ通所介護(デイサービス)の利用の希望をお伝えください。  
事前相談・見学・無料体験へお越しください。  
ご希望の方へ施設の説明をいたします。

### 介護保険等の認定を受けていない方

当施設または、各市町村の窓口へお問い合わせください。  
また、一部自費にてご利用いただけるメニューもございます。  
詳細はお問い合わせください。

ご家族様、ケアマネジャー様からのお問い合わせもお待ちしております。

TEL 03-5879-4203

月~金 9:00~18:00  
土曜 9:00~13:00

