

ウイズネットの 健康増進に向けた取り組み

NōAエクササイズ

『ノーア』の意味は、脳(のう)と脚(あし)
認知症と寝たきり予防に特化した
脳トレプログラムです。
会話を交えながら、椅子に座って
脳と脚の機能向上の簡単トレーニング。



いきいきリズム体操

軽快な音楽に合わせて
体を動かす**運動プログラム**です。
ボディパーカッション(自身の体に触れる)と
音楽の相乗効果により、
楽しく自然に体力アップ♪♪



ALSOK あんしんヨガ

心を落ち着かせる呼吸法と
高齢者の転倒予防や姿勢改善に
効果的な
ALSOKオリジナルポーズで
心と体にアプローチ。
どなたでも無理なく行える**チェアヨガ**です。

YouTube
動画配信中!
こちら ↓



ALSOKあんしんヨガ

検索



シニアセラピー

ウイズネットの**癒しのサービス**です。
足裏療法と**顔面療法**の施術で
脚のむくみや冷えの改善、
嚥下機能の向上を目指します。



顔面療法
(お1人様



足裏療法
各30分)