

こんにちは！ハビリス西さわらぎです！！

梅雨の季節を迎えましたが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。  
天候不順の日が続きますが、くれぐれもご自愛下さい。



ハビリスでは「アメブロ」でスタッフブログ行ってます。  
ハビリス西 さわらぎで検索してみてください。http://ameba.jp

# ハビリス 西さわらぎたより



発行月 R4.6月

発信元  
(医)高島整形外科  
ハビリス西さわらぎ

vol. 118

谷口由里



## JUHAI Fieldハビリス・さわらぎ鍼灸院のご紹介

### <プログラム>

#### ☆ アスレチックトレーニング

(スポーツをされている方が、傷害を受けられた後、再びスポーツを行える状態に戻るまでのトレーニング)

#### ☆ パーソナルトレーニング

(一人一人の目標に沿ったトレーニングメニューを作成しマンツーマンで運動を指導)

#### ☆ グループプレッスン

(複数人でのトレーニングを行います。お一人ずつのサポートも丁寧に行っております)

#### ☆ エンビロン

(メディカル発想のスキンケアです。ビタミンAをたっぷり補給して紫外線ダメージや肌トラブルをケアします)

#### ☆ 鍼灸治療

(鍼やお灸を用いて行う治療。鍼の太さは0.1ミリからで初めての方でも安心して治療して頂けます)

## ハビリスの機器のご紹介



### ウォーターベッド

「水」本来の流体特性で浮遊感に抱かれながら、「さする」「こねる」「もむ」「おす」「たたく」「なでる」「のぼす」の手技療法を再現し、低速から高速、ゆっくりからダイナミックなマッサージまで多彩な治療が可能です。一度利用すると、「また使用したい。気持ちが良かった。眠ってしまった」と大変好評です！一度体験してみてください！



### ピラティスの様子

お気軽に  
お問い合わせ下さい！

☎072-635-9600



里庵でのスペースを活用して一日型の方のお食事やレクリエーションの他に個別訓練やジュハイのトレーニングなども行なっております。

## 里庵の様子

かぶと・こいのぼり  
作成

缶蹴り

この日のメニューは  
カレーライス♪

あみぐるみの  
作品



ハビリスでは引き続き感染対策に努めております。  
マスクの着用と検温をお願いいたしております。  
よろしくお願い致します。



医)高島整形外科ホームページからもハビリス西の詳細をご覧いただけます。

また見学や体験利用、随時受付しております！  
お問い合わせは上記まで、お気軽にお電話ください♪

