

立ち上がりチャレンジ企画 経過報告

たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございます!

9月3日現在の経過報告です。

■立ち上がり100回チャレンジ企画

100回達成者

41名!

男性

19名

AM:10名 PM:9名

女性

22名

AM:14名 PM:8名

たくさんの方が
100回を達成
されています!

■1日あたりの参加者数

上段:参加者数 / 下段:利用者数

曜日	午前 (10:45~)	午後 (15:30~)
月	14名 15名	12名 17名
火	13名 15名	16名 18名
水	11名 13名	12名 17名
木	11名 12名	11名 17名
金	12名 14名	13名 14名
土	9名 14名	8名 11名

多くの方が
チャレンジ
しています!

これまでの参加者数(合計)

177名!

たくさんの方が
チャレンジしています!

立ち上がりチャレンジとは?

立ち上がりチャレンジは、
日々の生活の中で行っている
「立ち上がる」という動作を繰り返し
行いながら、筋力を鍛える企画です。

「100回できるかな?」とチャレンジすることで、
普段の運動に楽しみながら取り組んで
いただくことを目的としています。



「できるかな?」と思ったら...

チャレンジに不安のある方は
療法士に気軽にご相談ください!
クッションや杖を活用することで、
思ったよりもできることがあります。
「できた!」という経験が、
自信や次のチャレンジにつながります。



最初から100回を目指す必要はありません。
ご自身のできる回数から、一歩ずつ
チャレンジしてみましょう!



✨ 新たなチャレンジャーをお待ちしています! ✨

「ちょっとやってみようかな?」と思った方は、
お気軽にスタッフ・療法士までお声掛けください。



白山通所リハビリテーション