

デイサービスセンター TNるーすと西新宿

【事業所番号】 1370405142

【営業時間】

午前 9:00~12:15

午後 13:30~16:45

月~土曜営業 (日曜休日)

※日曜以外の祝日は営業いたします。

【設備】 食堂兼機能訓練室・相談室・静養室 (各1室)

平行棒・エアロバイク・ホットパック・

ストレッチボード・他各種器具

(トレーニングマシン10種類以上)

【連絡先】 TEL: 03-6276-1825

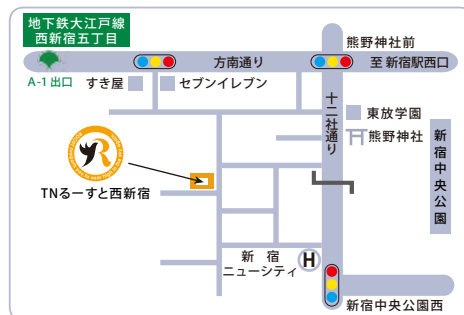
FAX: 03-6276-1826

【所在地】 〒160-0023

東京都新宿区西新宿4-11-7

アネックス西新宿1階

TNるーすと西新宿



【ホームページ】 <http://tnl-roost.com/>



「るーすと」の特色とご利用の流れ



① グループ機能訓練 (有酸素運動・機能的体操)

ご来店
バイタルチェック
季節のお茶



② 個別機能訓練

痛み・悩みに合った「個別機能訓練」も魅力の1ツ! 機能訓練指導員の適切な評価のもと、1人1人に最適なニューを立案します。

仲間と元気に楽しく体力つけよう
PT 監修のオリジナル体操やご自宅で行える体操なども行います~

③ 日常生活動作訓練 西新宿店の1押し!

「るーすと」が五つ星の理由!!

④ マシントレーニング

1度のトレーニングで効果を感じるマシンと、熟練トレーナーがサポートします!!

また西新宿店は、個々の日常生活の課題に特化した訓練を取り入れています! (上・更衣訓練 / 下・歩行訓練など)
例) お洒落を楽しみ、温泉旅行へ



立つ・座る・歩くなどの日常動作が楽になるマシンが揃っています!



自分にピッタリな運動を見つけて、楽しみながら良い運動習慣をつけましょ~

| | | |
|---------|-----------------------------|---------|
| 9:00 | ご来店 | 13:30 |
| 9:15 | バイタルチェック 準備体操 | 13:45 |
| 9:35 | 各種運動開始 (マシン・機能的体操・有酸素運動) | 14:05 |
| 11:40 | バイタルチェック・整理体操 | 16:10 |
| 12:00 ~ | ご帰宅 | 16:30 ~ |

スタッフ一同お待ちしております。



季節にあったお飲み物をご用意しお車で安全に送迎しております。