



医療法人 溪仁会
札幌溪仁会リハビリテーション病院 健康増進事業

トレーニングスペース

リ・クリエイティブ桑園

“病院内のリハビリテーション室を、わずかな時間ではありますが
地域の方々の運動や集いの場としてご利用いただければ”
という想いを形にしました。
車イスのままでもトレーニングできるマシンを多数御用意し
障がいや特定疾患をお持ちの方が安心して一緒に運動しやすい
トレーニングスペースを作り、職員一同お待ちしております。



営業日 月～金曜日 (土・日・祝日、年末年始はお休み)

営業時間 18:00 ～ 21:00(受付は20:00まで)

利用料金
利用料 1回 1,000円(税込)
入会金(初回登録料) 5,000円(税込)

有効期限1年間 以降自動更新

駐車料金 最初の2時間100円 以後、1時間ごとに100円

利用対象 自主トレーニングが可能な運動をしたい方
(特定疾患や障がい者手帳をお持ちの方もご利用いただけます)

その他 更衣室はございますが、シャワー室はございません
トレーニングウェア、シューズ、タオル等をご自身でご用意下さい

Q 健康増進事業とありますが、具体的に教えてください。

A 医療法に規定する42条施設として、身体機能維持や疾病予防のため“自主トレーニングの場”を提供いたします。メディカルフィットネスとしてお気軽にご利用いただきたいと思います。

Q 入会手続きに現金は必要ですか？通帳や印鑑も必要ですか？

A 入会手続きには、入会金(初回登録料)として¥5,000が現金で必要です。通帳や印鑑は必要ありませんが、入会手続き後に運動をなさる場合は、利用料¥1,000も必要です。

Q 入会金や利用料の支払いに、電子マネーやクレジットカードは使えますか？

A いいえ。お支払いは現金のみとなっております。ご了承下さい。

Q マシンの使い方を教えてくれる人は誰かいますか？

A はい。理学療法士、健康運動指導士といった有資格者がお待ちしております。

Q 車で行きたいのですが、駐車場はありますか？駐車料金はかかりますか？

A 札幌溪仁会リハビリテーション病院の駐車場をご利用下さい。2時間 100円、以後1時間 100円 となります。

Q 障がいがあっても利用出来ますか？

A 車椅子や義足、杖利用の方もご参加出来ます。生活習慣病の方も大歓迎です！

Q 利用に予約は必要ですか？

A いいえ。予約制ではございません。



JR桑園駅から徒歩5分！

SNS公式アカウントははじめました

Facebook



LINE公式アカウント



2階 リ・クリエイト桑園

医療法人 溪仁会 **札幌溪仁会リハビリテーション病院**

札幌市中央区北10条西17丁目36-13

TEL (011) 688-517

営業時間 : 18:00~21:00 月~金曜日(土・日・祝日はお休み)

※ 上記以外の時間帯にお問い合わせの場合も、こちらのお電話番号へお気軽にお問い合わせ下さい。

- ご来館からトレーニング終了まで -

1階受付で検温後、2階リハビリテーション室へ

リ・クリエイト桑園の
ご利用が初めての方

利用規約について説明を受け
申込書・同意書を記入

リ・クリエイト桑園の
ご利用が2回目以降の方

受付用紙を記入
(氏名・血圧・脈拍・体温)

更衣室で運動準備(ロッカーをご利用下さい)

体組成筋肉量測定
転倒リスク評価
セラピスト面談

ウォーミングアップ



【有酸素運動】「エルゴメーター」「トレッドミル」等を使って体を温めます。急激に体を動かさずに、軽めに少しずつ動かしましょう。

【ストレッチ】呼吸を止めてしまわないように気をつけながら、勢いや弾みはつけずにやさしく伸ばしていきましょう。〈各部位30秒程度〉

トレーニング(無理なく行いましょう)



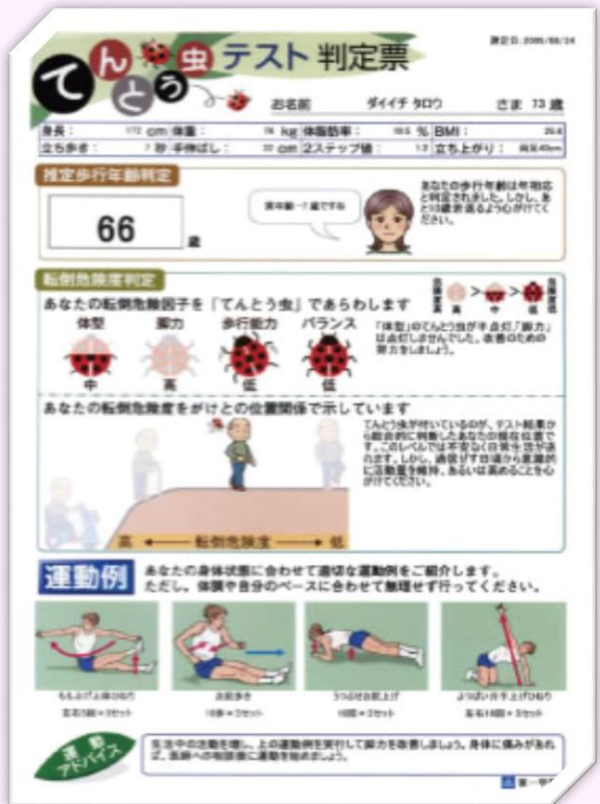
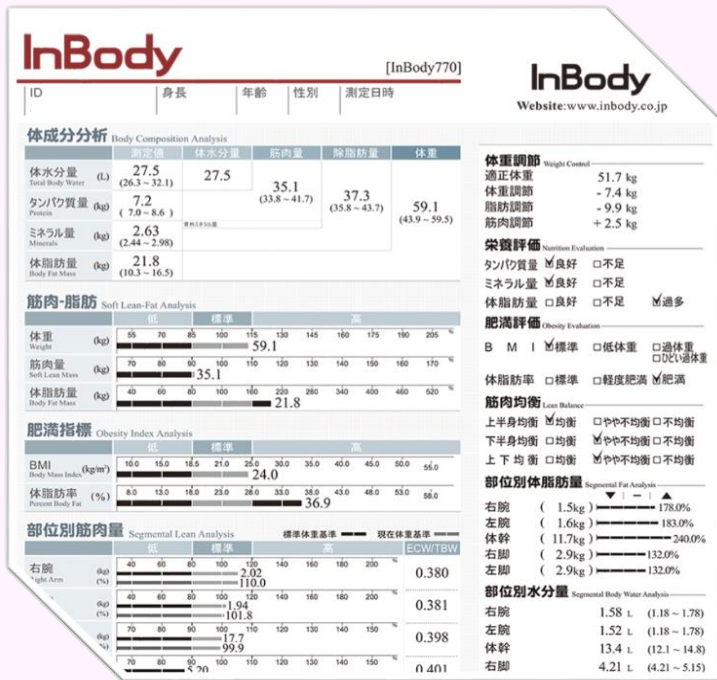
クールダウン

【ストレッチ】体の冷えに気をつけながら、しっかりとストレッチを行きましょう。
水分の補給も忘れずに！ お疲れ様でした。

お帰りの際にはお手数ですが、スタッフまで一言お声がけをお願いします

①体組成計測

体脂肪率、部位別脂肪量、部位別筋肉量等がわかります。



② 転倒リスク評価

転倒危険度、推定歩行年齢等がわかります。

③ パーソナルメニュー作成

セラピスト面談をもとに、個々の目的に合わせたトレーニングメニューを作成させていただきます。

オプションメニュー

1回1000円メニュー

- ・転倒リスク評価(てんとう虫テスト)
- ・体組成測定(Inbody)
- ・筋電気刺激(G-TES) **10min**
- ・干渉波刺激(ネオテクトロン) **10min**
- ・牽引治療 **10min**
- ・超音波治療 **10min**
- ・鍼治療(鍼4本) (要予約)

1回2000円メニュー

- ・鍼通電療法(要予約)

1回5000円メニュー

- ・動作解析(1動作)
- ・筋電図測定(1動作)
- ・心肺運動負荷試験(1回)