



無料体験募集中

！ 歳を重ねるとともに体の動きに不安が出ていませんか？

- ♥ 元気でいるために運動したいけど、ジムに通うには体力がなくて不安…
- ♥ 体を動かすと痛みが出る、いつか歩けなくなってしまうか心配…
- ♥ 家に居ても何もやることがない、一日が長く感じる。

そんな方に最適な 無理なく楽しく運動できる施設 が琴海にできました！



りらいふちゃん

『りらいふ』は高齢者向けに特化した運動マシンを揃えた運動リハビリ・娯楽施設。
60代から90代、お元気な方から車椅子の方まで幅広くご利用されています。

ぼくの名前『りらいふ』は、「人生をもう一度」という意味の言葉なんだ。
定年を迎えてからの時間を「余生」という言葉で片付けてしまわないで、
元気に動ける体、痛みに振り回されない体を作って、もう一度人生を楽しみましょう！

ご利用の流れ

ご自宅までお迎え



ご自宅の玄関先まで送迎！
※介護保険ご利用時は**送迎無料**◎



駐車場完備！近くを通られた時に
お気軽にお越しください！

マシントレーニング&個別リハビリ



自分の健康は自分で作る！
高齢の方や体が不自由な方でも簡単に
利用できるマシンを取り揃えています



専門家が個別に対応
体を思うように動かせない方には
機能訓練指導員が直接対応します

休憩スペース

カラオケ・カフェ

本格バリスタコーヒーや
紅茶、天然水等ご用意！

一曲ごとの消毒、
席配置を考慮した
カラオケを安全に
楽しめます☆

大きな声を出して
ストレス解消！



揉みほぐし



慢性的な肩こりや
体の痛み、むくみ
や歪みが気になる
方はこちら。

マッサージベッド
で体をほぐして
至福の時間をご堪能
ください

※介護保険ご利用の方のみ

認知症予防 脳トレ・ゲーム

タッチパネルを使った
脳トレが現在大人気！
認知症予防に効果◎

携帯電話やパソコン、
電気製品等の生活上の
相談もお受けします☆



カジノ風アミューズメント
& リハビリ型施設

☎ 095-801-1414

お気軽にお問い合わせください！

もう一度、人生を楽しもう

Re:Life

デイサービスりらいふ

ご利用時間 土日定休

午前の部 9:10 ~ 12:10

午後の部 13:40 ~ 16:40

上記時間内でご希望の
時間帯（最長3時間）

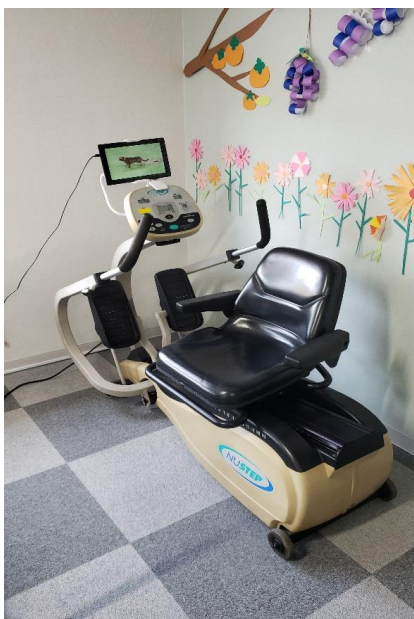
◎りらいふのマシンは**ストレッチマシン**だから、長時間使っても**キツくならず気持ちいい**◎



- ・猫背、腰曲がりを改善
- ・肩こり、首の痛みの軽減
- ・肩が上がるようになる
- ・背筋がピンと伸びる！

- ・立ち上がり困難な方がスッと立てるようになる
- ・腰痛、膝痛の軽減
- ・腰周りの脂肪の燃烧

- ・股関節が柔らかくなる
- ・歩幅が大きくなり転倒予防
- ・股関節痛の軽減
- ・股関節変形症の予防、改善



マシンの効果には個人差がありますが、早ければ初回ご利用時から目に見えて体の動きが変わります

★りらいふご利用料金★

お得で便利

くりらいふへの行き方>

運動・脳トレ・カラオケ等 全部パック！（保険無）		体験・見学	介護保険
自宅まで送迎有	送迎不要なら	無料	送迎付きで
片道 30 分以内で	なんと…	しかも	約500円
1000円！	500円	送迎付き！	※介護度により変動 詳しくはお尋ね ください

<住所> 長崎市琴海戸根町 2925



※料金参考 市内スポーツジムA社：1日 2000 円（送迎なし）
※送迎は送迎可能エリアに限ります。詳しくはお問い合わせ下さいませ。

バス停「戸根」から徒歩 2 分
セブンイレブン目の前！