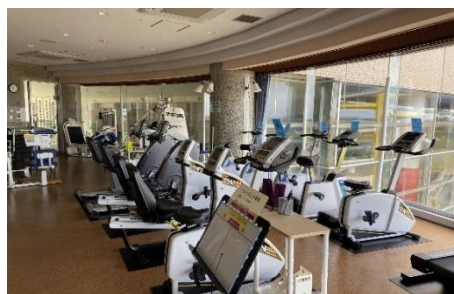


コツコツ貯筋体操センター  
パワーリハビリテーション

6月29日(月) 10:00

OPEN



※写真はイメージです

市内3か所目！  
コツコツ貯筋体操センターに  
パワーリハビリ会場がオープンします！

開所日時

月曜～金曜  
10:00～17:00  
(土日祝日は除く)

場所

フォンジエ2階  
コツコツ貯筋体操センター  
パワーリハビリ会場

持ち物

うち履き、タオル、  
骨筋ポイント通帳  
(お持ちの方  
※65歳以上)  
飲み物

見学OK！  
まずはお立ち寄りください！

パワーリハビリテーションとは…

高齢者の健康づくり・介護予防を目的とした、トレーニングマシンを使った運動教室です。運動は『楽にできる』強さで行いますので、どなたでも安心・簡単に始めることができます。機械が苦手な方でも、スタッフが使い方を説明します。



おまちしています

問い合わせ

柏崎市介護高齢課地域包括支援係  
電話 43-9125(直通)  
FAX 21-4700

# パワーリハビリテーション



## 新規利用者募集中



高齢者の健康づくり・介護予防を目的とした、トレーニングマシンを使った運動教室です。運動は『楽にできる』強さで行いますので、どなたでも安心・簡単に始めることができます。機械が苦手な方でも、スタッフが使い方を説明します。みなさまのご利用お待ちしております。

### 導入プログラム

- ・全10回コースでマシンの使い方やマシンの強度など、スタッフから指導を受けます。
  - ・1回60～90分程度、週2回の教室です。
  - ・料金10回1,020円
- ※導入プログラム修了後は「一般開放」としてトレーニングマシンを利用できます。

### 利用方法

- ・下記実施施設一覧をご覧ください、利用したい施設で利用申請書をご記入ください。
  - ・詳細な日程等は各施設のチラシをご覧ください。
- (ご希望の日程がすでに埋まっている場合があります。ご了承ください。)

### 【実施施設一覧】

実施会場	場所	連絡先	コース	時間
柏崎 アクアパーク	柏崎アクアパーク (柏崎市学校町6-73)	22-5555	月・木 または 水・金 ※週2回の 講座です	11:00～12:00
				11:45～12:45
				12:30～13:30
				13:15～14:15
特養くじらなみ	特養くじらなみ (柏崎市鯨波2-4-3)	32-1120	月・木	9:00～11:30
				13:00～16:00
コツコツ貯筋 体操センター パワーハ会場	柏崎ショッピング モールフォンジE2階 (柏崎市東本町1-15-5)	介護高齢課 43-9125	月～金	13:00～16:00
				10:30～11:30
				11:30～12:30
				13:30～14:30

おまちしています

### 問い合わせ先

柏崎市介護高齢課地域包括支援係

電話 43-9125 (直通)

FAX 21-4700