



柏崎アクアパーク

参加者募集中



トレーニング室の機器を使用した健康のための運動です。『楽にできる』強さで行うため安全・簡単に始めることができます。

機器に不慣れな方でもスタッフが使い方を説明しますので、ご安心ください。

対象

- ・65歳以上の柏崎市民で、要支援・要介護認定を受けていない方（基本チェックリストにより事業対象者になった者を除く）
- ・移動（階段や屋外も含む）や生活上の動作が自立されている方
- ・筋力低下が心配な方で運動制限を受けていない方

内容

- ・トレーニングマシンを使った運動、ストレッチ体操など
- ・全10回コース（週2回程度です。会場のスタッフとご相談ください。）

料金

1,020円

実施日

月・水・木・金

①11：00～12：00、②11：45～12：45

③12：30～13：30、④13：15～14：15

場所

柏崎アクアパーク内トレーニング室
（柏崎市学校町6番73号）

利用方法

- ・柏崎アクアパークへお申込みください。
- ・希望利用開始日の2週間前までにお申し込みください。
- ・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。

おまちしています

お問合せ先

柏崎アクアパーク

TEL 22-5555

柏崎市介護高齢課地域包括支援係

TEL 43-9125