

柏崎アクアパーク

パワーリハビリテーション

トレーニング室の機器を使用した介護予防のための運動講座です。『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。

器械の苦手な方でもスタッフが使い方を説明しますので、安心してご参加ください。

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
- ・移動や生活上の動作が自立しており、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。）

実施日

- ・月・水・木・金
- ・①11：00～12：00 ②11：45～12：45
- ・③12：30～13：30 ④13：15～14：15

料金

- ・1,020円

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。御了承ください。

参加者募集中

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)