

コツコツ貯筋体操センター

無料 **体験会**

11月29日 土
13:00 ~ 15:00



センター・パワーリハビリ
未利用の

男性限定!!
(先着20名)

**コツコツ
貯筋体操**



理学療法士が
直接指導!

**パワーリハビリ
マシン筋トレ**



マシンの使用方法を
丁寧にお伝えします!

体力測定

足趾筋力

機械を使って
転倒リスクや歩行速度の
評価など、足の機能全体
を把握できます



握力



普段は体験できない
機械で測定!

申し込み

電話(43-9125)で受け付けます
期間: 11月10日(月)~11月25日(火)
(期間内平日の8:30~17:15)

問い合わせ

柏崎市役所
介護高齢課

☎43-9125

パワーリハビリは、65歳以上の市民を対象とした事業です。