

# コツコツ貯筋体操センター

# パワーリハビリテーション

トレーニングマシンを使った介護予防のための運動を行います。

運動は『楽にできる』強さで行いますので、どなたでも安全・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～金
- ・①11：00～12：00 ②13：15～14：15 ③14：30～15：30  
（水は①の時間は実施されません）

## 料金

- ・1,020円

## 場所

コツコツ貯筋体操センター パワーリハビリ会場  
（柏崎市東本町1-15-5 柏崎ショッピングモールフォンジエ2階）

## 利用方法

- ・フォンジエパワーリハビリ会場受付にお申込みください。
- ・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

### お問い合わせ先

コツコツ貯筋体操センターパワーリハビリテーション  
（TEL 47-7681）  
柏崎市介護高齢課地域包括支援係  
（TEL 43-9125）