

パワーリハビリテーション 参加者募集中

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。

機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	<ul style="list-style-type: none">・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	<ul style="list-style-type: none">・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	<ul style="list-style-type: none">・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）
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	<ul style="list-style-type: none">・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。



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
担当：今井（TEL 47-7681）
柏崎市介護高齢課地域包括支援係
（TEL 43-9125）