

コツコツ貯筋体操センター 参加者募集中

パワーリハビリテーション



- トレーニングマシンを使って『健康なからだづくり』のための運動が行えます。
- 運動は『楽にできる』強さから行えますので、安全・簡単に始めることができます。
- 機械が不慣れ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
(基本チェックリストにより事業対象者になった方を除く)
- ・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
- ・病気などによ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。）

料金

10回コース 1,020円

【10回コースを修了した方】

10回券 1,020円

30回券 2,550円

実施日

月・火・木・金

①10:00～11:00

②13:00～14:00

③15:00～16:00

水・土

①11:00～12:00

※水・土の午後と日・祝は、休館

利用方法

- ・パワーリハビリ会場に直接、お申込みください。
- ・お申し込みは、ご参加の前月に定員（8人）に達し次第、締め切りとなります。お早めにお申し込みください。

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ェ2階）

お問合せ先

コツコツ貯筋体操センターパワーリハビリ担当者：山田 （TEL 47-7681）

柏崎市介護高齢課地域包括支援係 （TEL 43-9125）