

# コツコツ貯筋体操センター 利用のきまり



コツコツ貯筋体操センターは、将来住み慣れた場所でコツコツ貯筋体操に取り組んでいけるよう、誰もが気軽に取り組める場として、体操人口を増やすことを目的としています。体操を通じた交流の場として利用し、いつまでも健康でいきいきとした生活を送りましょう。

- 利用できる方は、コツコツ貯筋体操をはじめとする運動に取り組む方です。
- コツコツ貯筋体操や各種の運動はすべて自己責任となります。安全に実施するために通院中の方はあらかじめ主治医に相談し、運動制限の有無や注意事項を確認しておきましょう。
- お一人での利用が困難な方は、介助者の引率をお願いします。
- 準備や片づけなど、**できることは自分で**行いましょう。
- 利用者同士のトラブルにおいての責任は負いかねます。他人に迷惑をかけない、**ゴミは持ち帰る**など、利用のマナーを守りましょう。



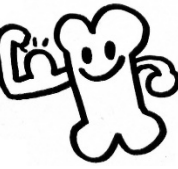
## 【注意事項】



- ・センター内は禁酒・禁煙で、酒気帯びでの来場や水分以外の飲食はできません。
- ・宗教勧誘・営利・政治活動目的での利用はできません。
- ・センター内、人物等の無断撮影やSNS配信におけるトラブルの責任は負いかねます。
- ・感染症の恐れ・著しく不衛生な状態での来場はご遠慮ください。
- ・利用者、職員への迷惑行為があった場合は、利用をお断りします。(暴力・暴言・中傷・不当なクレームなど)



# 貯筋体操センター



のご案内



## どんなことができるの？

- コツコツ貯筋体操の体験や、都合のいい時間にいつでも体操ができます。コツコツ貯筋体操のストレッチとセラバンド体操を実施(約30分以上)すると骨筋ポイントがつきます。  
※年度内に45ポイント貯めると特典として、セラバンドや施設入浴券、タオル、歩数計、お口のケアセットと交換できます。
- フォンジェや周辺のお店で使えるお得な買い物ポイント(10ポイントで100円分の商品券)がもらえます。※買い物ポイントは、商店街が実施する共同企画です。



## 開所時間

開所日	月曜日～金曜日（祝日及び年末年始を除く）	
開所時間	午前10時～午後4時	
コツコツ貯筋体操の開始時間	午前の部 10:15～	11:30～
	午後の部 13:15～	14:30～

## ご利用方法

- 利用申込書に氏名、住所等をご記入、ご提出いただくと、『コツコツ貯筋体操センター利用カード』を差し上げます。
- 見学や体験を希望の方は、スタッフにお声がけください。

## 器具の利用について

- 血圧測定器は、健康管理のため運動の前後等にご利用できます。
- 脳・血管年齢測定器は、からだ年齢測定会などのイベント時にご利用できます。イベントの開催については、別途チラシでご案内いたします。

## 持ち物

- コツコツ貯筋体操センター利用カード
- 骨筋ポイント通帳
- コツコツ貯筋通帳
- 買い物ポイントカード
- セラバンド
- タオル



お問い合わせ：柏崎市介護高齢課（電話 43-9125）  
コツコツ貯筋体操センター（電話 22-6537）  
（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）

## コツコツ貯筋体操センター 利用の流れ

### ① 受付



廊下の受付に利用カード、骨筋ポイント通帳、買い物ポイントカードを提出します。カード類は出席確認やスタンプを押印しますので、体操終了後にお返しします。



### ② コツコツ貯筋体操



床に敷いたヨガマットの上に座り、『今日の体調チェック』、『規約6カ条』を復唱しましょう。体操動画に合わせて体操を行いましょう。「1・2・3・4・5…」の掛け声は、マスクを着用して行うことのご協力をお願いします。



### ③ 終了



次回のお越しをお待ちしています。

## コツコツ貯筋体操センター いろいろ

### みになる講座



物忘れやサプリメント  
膝や腰の痛みなどの  
みになる専門家の講座  
も開催！



### ウォーキング



2階廊下は1周80メートル！  
ぐるぐる回って1日5,000歩  
目指そう！

