

# 特養くじらなみ

## 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・木	9：00～11：30の間、13：00～16：00の間
	火・金	13：00～16：00の間
料金	・1,020円	
場所	特別養護老人ホーム くじらなみ （柏崎市鯨波二丁目4-3）	
利用方法	・特養くじらなみへお申込みください。 ・希望利用開始日の前月15日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

お問合せ先  
特養くじらなみ  
(TEL 32-1120)  
柏崎市介護高齢課地域包括支援係  
(TEL 43-9125)