



特養くじらなみ

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	・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	・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	月・木	9:00~11:30の間、13:00~16:00の間
	火・金	13:00~16:00の間
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

お問合せ先

柏崎市介護高齢課地域包括支援係
(TEL 43-9125)

特養くじらなみ 担当:小林(TEL 32-1120)