

7. 通いの場に参加したい方

<体操>

コツコツ貯筋体操	
内 容	高齢者等が身近な場所に集い、セラバンドを使った転倒予防体操を実施
対 象	どなたでも
日 時	会場により週1回～月1回
料 金	原則無料（会場により有料あり）送迎なし
備 考	町内会や老人会の単位で実施
問 合 せ	介護高齢課地域包括支援係 43-9125

コツコツ貯筋体操センター	
内 容	コツコツ貯筋体操を体験、実施
対 象	どなたでも
日 時	月・火・木・金曜日 9:00～12:00、13:00～16:00 水・土曜日 9:00～12:00 体操時間 ①9:15～ ②10:30～ ③13:15～ ④14:30～
料 金	無料
備 考	からだ年齢測定、みになる講座を随時実施
問 合 せ	介護高齢課地域包括支援係 43-9125 コツコツ貯筋体操センター 22-6537

<介護予防事業>

アクアパークパワーリハビリ	
内 容	高齢者向けのトレーニングマシンによる運動を実施
対 象	65 歳以上の運動機能の低下が心配される方で、要支援・要介護認定を受けていない方（介護予防事業）※介護予防事業以外の一般者利用あり
日 時	月、水～金曜日 全 10 回（原則週2回） 11:00～14:15 の間の1時間程度
料 金	送迎なし 全 10 回 1,020 円
備 考	※見学は要連絡 修了後は、一般開放の時間にマイペースで運動を続けることが可能
問 合 せ	介護高齢課地域包括支援係 43-9125 柏崎アクアパーク 22-5555

特養くじらなみパワーリハビリ	
内 容	高齢者向けのトレーニングマシンによる運動を実施
対 象	65 歳以上の運動機能の低下が心配される方で、要支援・要介護認定を受けていない方（介護予防事業）
日 時	月・火・木・金曜日 全 10 回（週 1～2 回） 9:00～11:30（月・木曜） 13:00～16:00（月・木曜、火・金曜）
料 金	全 10 回 1,020 円 送迎は別途 1 回 200 円 ※送迎が必要な場合は要相談
備 考	※見学は要連絡 修了後は、一般開放として自主トレーニングを継続することができる
問 合 せ	介護高齢課地域包括支援係 43-9125 特養くじらなみ 32-1120

コツコツ貯筋体操センター パワーリハビリ	
内 容	高齢者向けのトレーニングマシンによる運動を実施
対 象	65 歳以上の運動機能の低下が心配される方で、要支援・要介護認定を受けていない方（介護予防事業）
日 時	月初めの月～土曜日 全 10 回（最大週 3 回） 月・火・木・金曜日 10:00～16:00 水・土曜日 11:00～12:00 各時間内 1 時間程度
料 金	送迎なし 全 10 回 1,020 円
備 考	※見学は要連絡 修了後は、一般開放の時間にマイペースで運動を続けることが可能
問 合 せ	介護高齢課地域包括支援係 43-9125 コツコツ貯筋体操センターパワーリハビリテーション 47-7681

西山いきいき教室	
内 容	転倒予防や体力を高める体操、テニスボールを使った運動や、椅子に座って行う運動を実施
対 象	65 歳以上の方
日 時	西山町いきいき館 毎週木曜日 13:45～14:45
料 金	年間 2,400 円 年度途中からの参加は、1 ヶ月あたり 200 円 定員規定なし
備 考	※見学は随時可 西山地区以外の方でも参加可
問 合 せ	介護高齢課地域包括支援係 43-9125