

参加者
募集中



マシンで トレーニング

パワーリハビリ テーション

高齢者の健康づくり・介護予防を目的とした、トレーニングマシンを使った運動教室です。運動は『楽にできる』強さで行いますので、どなたでも安心・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。みなさまのご利用お待ちしております。

導入 プログラム



- ・全10回コースでマシンの使い方やマシンの強度など、スタッフから指導を受けます。
- ・1回60～90分程度、週2回程度の教室です。
- ・料金10回1,020円
- ※導入プログラム修了後は「一般開放」としてトレーニングマシンを利用できます。

利用方法・下記実施施設一覧をご覧ください、利用したい施設で利用申請書をご記入ください。

・詳細な日程等は各施設のチラシをご覧ください。

(ご希望の日程がすでに埋まっている場合があります。ご了承ください。)



【実施施設一覧】

実施会場	場所	連絡先	コース	時間
柏崎 アクアパーク	柏崎アクアパーク (柏崎市学校町6-73)	22-5555	月・水 木・金	①11:00～12:00
				②11:45～12:45
				③12:30～13:30
				④13:15～14:15
特養じらなみ	特養じらなみ (柏崎市鯨波2-4-3)	32-1120	月・木	9:00～11:30の間 13:00～16:00の間
			火・金	13:00～16:00の間
コツコツ貯筋 体操センター パワーリハビリ 会場	柏崎ショッピング モールフォンジエ2階 (柏崎市東本町1-15-5)	47-7681	月・火 木・金	①10:00～11:00 ②13:00～14:00 ③15:00～16:00
			水・土	①11:00～12:00

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

電話 43-9125 (直通)

FAX 21-4700