

参加者 募集中

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。機械が苦手な方でも、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。
(詳細は裏面をご覧ください。)



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にお問い合わせください。

(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
特養くじらなみ	特養くじらなみ (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
コソコソ貯筋 体操センター パワリハ会場	柏崎ショッピング モールフォンジE2階 (柏崎市東本町1-15-5)	47-7681	月～金 (水①なし)	①11:00～12:00
				②13:15～14:15
				③14:30～15:30

おまちしています

問い合わせ先
 柏崎市介護高齢課地域包括支援係
 電話 43-9125 (直通)
 FAX 21-4700

パワーリハビリテーション

一般開放のご案内

導入プログラム10回コースの修了者は、「一般開放」としてトレーニングマシンを利用できます。修了後も運動効果を保ち、健康を維持していくためにもぜひご利用ください。

【実施施設一覧】

実施施設	日時	時間	備考
柏崎 アクアパーク	休館日・年末年始 を除く毎日	10:00~17:00	トレーニング室はパ ワーリハビリ事業以 外の方も利用します。
特養じらなみ	月・木 (祝日・年末年始を除く)	9:00~11:30	
		13:00~16:00	
	火・金 (祝日・年末年始を除く)	13:00~16:00	
コツコツ貯筋 体操センター パワリハ会場	月~金 (祝日・年末年始を除く)	10:00~17:00	パワーリハビリ事業以 外の方も利用します

利用料

10回1,020円、20回1,830円、30回2,550円の利用券を会場でお求めください。

注意点

・導入プログラムを修了していれば、どの施設でも利用が可能です。ただし、利用券は各施設専用になりますので、利用される施設の利用券をご準備ください。

(修了した施設以外を利用される場合は、事前に修了施設のスタッフへご連絡ください。)

・スタッフが会場に常駐しておりますが、基本的には自主トレになります。
・運動時の事故等は、すべて自己責任です。体調管理をお願いします。

お問い合わせ

各施設のスタッフまでお願いします。(連絡先は裏面をご覧ください。)