

コツコツ貯筋体操センター 利用のきまり



コツコツ貯筋体操センターは、将来住み慣れた場所でコツコツ貯筋体操に取り組んでいけるよう、誰もが気軽に取り組める場として、体操人口を増やすことを目的としています。体操を通じた交流の場として利用し、いつまでも健康でいきいきとした生活を送りましょう。

- 利用できる方は、コツコツ貯筋体操をはじめとする運動に取り組む方です。
- コツコツ貯筋体操や各種の運動はすべて自己責任となります。安全に実施するために通院中の方はあらかじめ主治医に相談し、運動制限の有無や注意事項を確認しておきましょう。
- お一人での利用が困難な方は、介助者の引率をお願いします。
- 準備や片づけなど、**できることは自分で**行いましょう。
- 利用者同士のトラブルにおいての責任は負いかねます。他人に迷惑をかけない、**ゴミは持ち帰る**など、利用のマナーを守りましょう。



【注意事項】



- ・センター内は禁酒・禁煙で、酒気帯びでの来場や水分以外の飲食はできません。
- ・宗教勧誘・営利・政治活動目的での利用はできません。
- ・センター内、人物等の無断撮影やSNS配信におけるトラブルの責任は負いかねます。
- ・感染症の恐れ・著しく不衛生な状態での来場はご遠慮ください。
- ・利用者、職員への迷惑行為があった場合は、利用をお断りします。（暴力・暴言・中傷・不当なクレームなど）



どんなことができるの？

- コツコツ貯筋体操の体験や、都合のいい時間にいつでも体操ができます。
コツコツ貯筋体操のストレッチとセラバンド体操を実施（約30分以上）すると骨筋ポイントがつきます。

※年度内に45ポイント貯めると特典として、セラバンドや施設入浴券、タオル、歩数計、お口のケアセット、ステンレスボトルと交換できます。



開 所 時 間 令和7（2025）年4月1日～

開所日		月	火	水	木	金	土
	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	休	○	○	休
	日曜、祝日及び年末年始はお休み						
開所時間	9時～12時、13時～16時 ※12時～13時は昼休み						
コツコツ貯筋体操の 開始時間	午前の部	9:15～		10:30～			
	午後の部	13:15～		14:30～			

ご利用方法

- 利用申込書に氏名、住所等をご記入、ご提出いただくと、『コツコツ貯筋体操センター利用カード』を差し上げます。
- 見学や体験を希望の方は、スタッフにお声がけください。

器具の利用について

- 血圧測定器は、健康管理のため運動の前後等にご利用できます。
- 脳・血管年齢測定器は、からだ年齢測定会などのイベント時にご利用できます。イベントの開催については、別途チラシでご案内いたします。

持ち物

- コツコツ貯筋体操センター利用カード
- 骨筋ポイント通帳
- コツコツ貯筋通帳
- セラバンド
- タオル



お問い合わせ：コツコツ貯筋体操センター（電話 22-6537）
（柏崎市東本町 1-15-5 柏崎ショッピングモールフォンジェ 2 階）

柏崎市介護高齢課（電話 43-9125）

コツコツ貯筋体操センター 利用の流れ

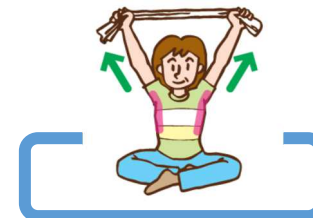
① 受付



廊下の受付に利用カード、骨筋ポイント通帳を提出します。
カード類は出席確認やスタンプを押印しますので、体操終了後にお返しします。



② コツコツ貯筋体操



床に敷いたヨガマットの上に座り、『今日の体調チェック』、『規約6カ条』を復唱しましょう。
体操動画に合わせて体操を行いましょう。
「1・2・3・4・5…」の掛け声は、マスクを着用して行うこと
のご協力をお願いします。



③ 終了



次回のお越しをお待ちしています。

コツコツ貯筋体操センター いろいろ



みになる講座

物忘れやサプリメント
膝や腰の痛みなどの
みになる専門家の講座
も開催！



ウォーキング

2 階廊下は 1 周 80 メートル！
ぐるぐる回って 1 日 5,000 歩
目指そう！

