

# 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。器械が苦手な方でも、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
コツコツ貯筋 体操センター パワーリハ会場	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