健康づくりガイド 介護予防編

高齢者の方におすすめ

高齢者の健康づくり・介護予防を目的としたさまざまな運動を紹介します。ぜひ、お試しください。自分に合った運動を覚えて、地域の仲間といつまでも、健康で生き生きとした生活を送りましょう。



パワーリハビリテーション

トレーニングマシンを使った運動教室を行っています。器械が苦手な方でも、スタッフが使い方を説明します。お気軽にお越しください。



対象

- 65歳以上の柏崎市民で、要支援・要介護認定を受けていない方
- 疾病などによる運動制限を受けていない方

実施会場

- 柏崎アクアパーク　柏崎市学校町6-73　0257-22-5555
- 特養くじらなみ　柏崎市鯨波2-4-3　0257-32-1120
- コツコツ貯筋体操センターパワーリハビリテーション会場
  柏崎ショッピングモールフォンジェ2階
  柏崎市東本町1-15-5　0257-47-7681

こんな効果があった!

- 長い距離を歩けるようになった!
- 背すじが伸びて、姿勢がよくなったと言われた!
- 自分の体に自信がつき、旅行に行けた!



料金

- 1,020円(全10回)
  ※申し込みは各会場へ
  ※10回終了後は自主トレーニングを継続できます。

〈以下は広告スペースです〉



コツコツ貯筋体操

足腰の筋力と柔軟性を向上させ、転倒しにくい体をつくることを目的とした柏崎市オリジナル体操です。

コツコツ貯筋体操動画配信中!



対象

- どなたでも参加できます。
- 各会場で、高齢者運動サポーターや柏崎市職員などが体操のやり方を説明します。お気軽にご参加ください。

実施場所

- 柏崎市内185ヶ所(令和6(2024)年8月末現在)

会場一覧と開所日時はこちらをご覧ください。動画もご覧いただけます。

- コツコツ貯筋体操センター
  柏崎ショッピングモールフォンジェ2階
  柏崎市東本町1-15-5　0257-22-6537

開所時間　月・火・木・金
9:00～12:00、13:00～16:00
水・土
9:00～12:00
(祝日、年末年始は除く)

実施内容

- ストレッチやセラバンド体操
- 会場によってはお口の体操、つながりズム体操のほか、脳トレや茶話会など

刈羽村で実施している事業については、刈羽村福祉保健課にお問い合わせください。
問 刈羽村福祉保健課 0257-45-3916

こんな変化があった!



- 人と出会う楽しみが増えた!
- 食事がおいしく、楽しくなった!

問 柏崎市介護高齢課　地域包括支援係　0257-43-9125(直通)

〈以下は広告スペースです〉





柏崎・夢の森公園

森や水辺、原っぱなどの豊かな里山を有する公園です。四季折々の植物、動物を身近に感じながら公園内のウォーキングコースを歩いてみませんか？（エコハウス内に地図あります）

問 柏崎市大字軽井川4544-1
0257-23-5214

休憩スポットもあります！



入館料無料

エコハウス



ウォークラリーコース



里山cafe I'm Home

スタッフより

こんな健康プログラムも開催中です！

● 散策ウォークラリー（無料）

春から夏にかけて桜、カキツバタ、紫陽花と次々に花が咲き、鳥の鳴き声も聞こえてきます。

森や水辺コース（1コース約30分）に設置されたクイズに挑戦し、脳トレをしながら体を動かすことができます。

体も心も元気になれる里山で健康増進してみませんか？

その他、ハーブボランティア、森づくり活動などのプログラムもあります。お問い合わせください。



〈 以下は広告スペースです 〉

ISO9001
品質マネジメント　ISO9001：2015
労働安全衛生マネジメント　ISO45001：2018
新潟県SDGs推進建設企業



土木建築・プラント工事・森林環境保全
山田工業株式会社
amada
代表取締役社長　飯田雄介
〒945-0026　新潟県柏崎市藤元町24番30号
TEL：0257-23-0102　FAX：0257-23-0103
山田工業 柏崎

新潟県立こども自然王国

遊ぶ・まなぶ・泊まるの施設がひとつになった大型の児童館です。大型複合遊具や自転車、バーベキューやキャンプなど、自然を学べるさまざまなプログラムがあるほか、自然観察やスポーツ教室、工作教室、文化体験、野外活動などの体験メニューもあります。

問 柏崎市高柳町高尾30-33
0257-41-3355



〈 以下は広告スペースです 〉

道の駅 高柳じょんのび村

こども自然王国に隣接する道の駅。日帰り温泉や宿泊施設があり、売店でお土産を買うこともできます。「じょんのび」とは、新潟の方言で「ゆったり、のんびり」という意味。



日帰り温泉「楽寿の湯」
茶褐色の温泉で、お肌がスベスベになると評判の天然温泉です。

高柳ガルルのスキー場

こども自然王国に併設されたスキー場。なだらかなゲレンデで、初心者や子どもに最適なファミリースキー場です。週末は定期的にイベントや体験教室を行っています。



スタッフより

子どもも大人もワクワクしよう！

豊かな自然環境を活かした遊びを通して、感性を育み、子どもが主体となり、気づきや発見につながる体験型プログラムを提供しています。年間を通じて心も体も元気になりましょう。



大切なワンちゃんのお世話はドリームにお任せください！
ペットサロン DREAM
★ベーシックコース
（シャンプー・肛門絞り・爪切り・耳掃除・足裏、肛門、お腹バリカン、ヒゲ切り・足先カット）
★カットコース
（ベーシックコース＋全身カット・部分カット）
★単品メニュー
（爪切り・足裏バリカンなど）
グルーミング・トリミング後にフォトブースで写真を撮りプレゼントさせていただきます！
柏崎市松美2丁目2-16
TEL&FAX 0257-20-6020
登録番号：新潟県柏保第1102004号
予約専用LINE　Instagram

お庭をキレイにしませんか？
樹木の専門家！
樹木医のいる庭屋
洋風・和風庭作り・樹木剪定・植栽
樹木治療・生垣、竹垣工事・伐採工事
各種エクステリア工事
見積無料！
甫仮庭縁（ほかりていえん）株式会社
柏崎市中浜1丁目10-12
☎0257-24-7007

育ててみませんか？
もういっぴきの家族！
仔犬・仔猫・ホテル
ワンワン美容室・用品一式
受付時間　9:00～18:30
柏保1101003（販売）登録年月日H19年3月21日
柏保1102003（保管）有 効 期 限R9年3月20日
中村　吉文
新潟県柏崎市の総合ペットショップ
㈲ヨシダヤペット
柏崎市田塚3丁目10番地3
TEL 0257-22-3439

人と住まいを、笑顔でつなぐ。
柏崎の不動産
Life-plan CORPORATION
株式会社　ライフプラン
新潟県柏崎市半田2丁目1番17号
☎0257-23-0500
✉info@kk-life-plan.co.jp
ライフプラン 柏崎　検索
詳しくはwebで！
ライフプランHP

新潟県立柏崎アクアパーク

ウォータースライダーがあるオールシーズンのレジャープールのほか、冬にはアイススケートリンクになる50mプールがあります。





問 柏崎市学校町6-73
0257-22-5555

スタッフより

当館では、各種水泳教室を行っています。水の浮力の効果で膝や腰に負担をかけずに運動ができる水中歩行教室や水中お散歩教室はいかがですか？また、無理なく有酸素運動ができるトレーニング室も併設しています。ぜひご利用ください。



柏崎市総合体育館

健康・体力づくりから本格的な競技スポーツまで、インドアスポーツをメインとした総合体育館です。メインアリーナにはランニングコースもあり、気軽に利用できます。

問 柏崎市半田1-4
0257-21-3751







▲トレーニング室には各種マシンが完備

スタッフより

令和6(2024)年9月にトレーニングマシンをリニューアルしました。最新鋭のマシンで充実したトレーニングを行うことができます。

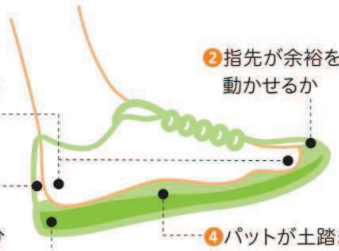
また、エアロビクスやヨガなどさまざまな教室も開催しておりますので、気軽にお越しください。



ウォーキングシューズの選び方

指先が余裕をもって動かせる、
特にかかとがしっかりした靴を使用しましょう。





❶かかと、つま先、足の甲などに靴ずれが起きる心配はないか

❷指先が余裕をもって動かせるか

❸かかとの部分がしっかりと包み込まれているか

❹パットが土踏まずにフィットしているか

❺かかとの部分の靴底は少し広めで十分にショックを吸収できる厚さがあるか

刈羽村生涯学習センター「ラピカ」

スポーツ、陶芸、茶道、料理などさまざまな分野の活動を応援。アリーナや文化ホール、豊富な書籍の揃う村立図書館も併設し、誰もが気軽に集い自由な活動をおこなうことのできる施設です。

問 刈羽村大字刈羽100
0257-20-3100



スタッフより

当館の水の広場は25mプールを備え、水深が90～110cmと浅いため水中ウォーキングなどさまざまな方の健康増進に役立ちます。ジャグジーや採暖室も備え監視員も常駐しますので、どちら様も安心してご利用いただけます。







ウォーキングで健康づくり

柏崎市には12地区70のウオーキングコースがあります。市内の史跡や浜辺をめぐる高低差の少ないコースから、山を登るトレッキングコースまで、テーマに沿って作られています。ぜひ、気になったコースを歩いてみてください。



ウォーキング中の注意点



▶運動中に次のような症状を自覚するなど、体調に異変を感じたら、直ちに運動を中止しましょう。

●胸痛 ●動悸 ●強い空腹感やふるえ ●冷や汗 ●普段と違う強い疲れ
●めまいやふらつき ●関節や筋肉の強い痛み

▶肥満の方は、運動による運動器障害が起こりやすいので注意しましょう。
▶運動中は15分に1回程度は水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに。
▶気温(室温)や湿度に対する配慮も必要です。