

柏崎アクアパーク パワーリハビリテーションのご案内

○パワーリハビリとは？

トレーニング室の機器を使用した**介護予防のための運動講座**です。運動は、「**楽にできる**」**強さ**で行うため安全に行うことができます。機器が苦手な方でも、スタッフが使い方を説明しますので、安心してご参加ください。

- 対 象** **次の全てを満たす方**
 - ・ 柏崎市民の 65 歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方
 - ・ 移動（階段や屋外も含む）や生活上の動作が自立されている方
 - ・ 疾病等による運動制限を受けていない方
- 内 容** **ストレッチ体操、トレーニング機器による運動**
- 場 所** **柏崎アクアパーク内 トレーニング室**
- 実施日** **週 2 回（月・金曜日、水・土曜日、木・日曜日から選択）**
- 回 数** **全 10 回（初回日は申込時に予約、以降は原則週 2 回）**
- 時 間** **1 時間程度（開始時刻は、10:45、11:30、12:15 から選択）**
- 料 金** **1,000 円**



※10 回終了後は、自主トレーニングで行う「一般開放」で自由な時間に利用できます。

○利用者からの声

痛み止めの薬が全く
いらなくなった
(67 歳 女性)

手すりを使わずに階段
を昇れるようになった
(81 歳 男性)

転ばなくなり長く歩け
外出機会が増えた
(74 歳 女性)



お申込み・お問合せ先：市介護高齢課（電話 43-9125）へ

○平成29年度の予定（案）

受付順	曜日	月・金曜日	水・土曜日	木・日曜日
1順	開始日	4/3（月）	4/5（水）	4/6（木）
	終了日	5/8（月）	5/13（土）	5/11（木）
2順	開始日	5/12（金）	5/17（水）	5/14（日）
	終了日	6/12（月）	6/17（土）	6/15（木）
3順	開始日	6/16（金）	6/21（水）	6/18（日）
	終了日	7/21（金）	7/22（土）	7/20（木）
4順	開始日	7/24（月）	7/26（水）	7/23（日）
	終了日	9/1（金）	8/30（水）	8/27（日）
5順	開始日	9/4（月）	9/2（土）	8/31（木）
	終了日	10/13（金）	10/7（土）	10/1（日）
6順	開始日	10/16（月）	10/11（水）	10/5（木）
	終了日	11/20（月）	11/11（土）	11/5（日）
7順	開始日	11/24（金）	11/15（水）	11/9（木）
	終了日	12/25（月）	12/16（土）	12/14（木）
8順	開始日	1/5（金）	1/6（土）	1/7（日）
	終了日	2/9（金）	2/7（水）	2/8（木）
9順	開始日	2/16（金）	2/10（土）	2/11（日）
	終了日	3/19（月）	3/14（水）	3/15（木）

祝日、お盆及び年末年始はお休みとなります。詳細は会場担当者までお問い合わせください。