

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・木曜日コース、水・金曜日コースから選択）

○回 数 全 10 回

○時 間 1 時間程度（開始時刻は、11:00、11:45、12:30、13:15 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30年度の予定

7778-7 ☎ 22-5555

※火曜休み

① 11:00 ② 11:45 ③ 11:45

④ 12:30 ⑤ 12:30 ⑥ 13:15

受付順	曜日	月・木曜日	水・金曜日
1順	開始日	4/2 (月)	4/4 (水)
	終了日	5/7 (月)	5/9 (水)
2順	開始日	5/10 (木)	5/11 (金)
	終了日	6/11 (月)	6/13 (水)
3順	開始日	6/18 (月)	6/20 (水)
	終了日	7/23 (月)	7/20 (金)
4順	開始日	7/26 (木)	7/25 (水)
	終了日	9/3 (月)	8/29 (水)
5順	開始日	9/6 (木)	8/31 (金)
	終了日	10/15 (月)	10/3 (水)
6順	開始日	10/18 (木)	10/5 (金)
	終了日	11/19 (月)	11/7 (水)
7順	開始日	11/22 (木)	11/9 (金)
	終了日	12/27 (木)	12/14 (金)
8順	開始日	1/7 (月)	1/9 (水)
	終了日	2/14 (木)	2/8 (金)
9順	開始日	2/18 (月)	2/13 (水)
	終了日	3/25 (月)	3/15 (金)