

令和5年度

らく楽トレーニング教室 in 紙ひこうき

いつまでも
自分の足で
歩きたい!!

筋力をつけて足
腰の痛みを和
らげたい!!

体力をつけて
いつまでも
趣味を楽しみ
たい!!

トレーニング機器を利用して「立つ・座る・歩く」など、日常生活に必要な動作を行う筋力とバランス力を鍛えます。みんなで楽しく、いつまでも若々しい身体を維持しましょう。職員のサポートのもと、効果的なトレーニングができます。

○日程 毎週金曜日 全14回

5月12日(金)から8月11日(金・祝)までの毎週金曜日

○時間 午前:9時15分~12時15分

○会場 リハビリテイサービス紙ひこうき 八百津店

○住所 八百津町野上112番地1

○対象 八百津町在住の65歳以上の方で、体力・筋力をつけたい方
(要介護認定を受けていない方)

(要介護認定を受けているが介護保険サービスを利用されていない方)

○定員 8名(要申込)定員になり次第締切ります

○内容 トレーニング機器の利用、ストレッチ、体力測定など

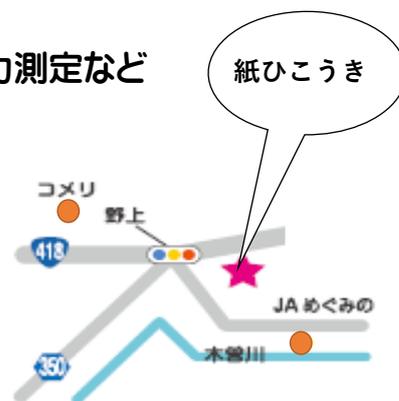
* 運動のしやすい服装で参加ください

○持ち物 室内シューズ、タオル、飲み物

○料金 参加料 1,400円

スポーツ安全保険料 1,200円

(初回利用時に2,600円)をお持ち下さい



【申し込み方法】

* 要事前申し込み

地域包括支援センター窓口で受付を行います。直接お越しください。

申込期間:4月6日(金)~5月2日(火)

※申込み時に問診があります。身体状況によっては教室参加についてお断りする場合がありますのでご了承ください。

※送迎あり

◎お問い合わせ先◎ 八百津町地域包括支援センター

☎ 0574-43-3267(直通)

(平日 午前8時30分~午後5時15分)

