

筋力トレーニング事業の卒業者を対象に！！

健康づくりサポート事業

健康維持



転倒骨折予防

利用できる方 市内在住の65歳以上の方

介護保険サービスの通所リハビリ・訪問リハビリ利用者を除く。

高齢者筋力トレーニング事業の卒業者対象。

トレーニング内容

専門スタッフによる筋力トレーニング。
立位・歩行動作の安定や姿勢の改善、
膝痛軽減等の効果が期待できます。



開催日 : **水曜日(9:30~11:30)**

※**盆正月・祝祭日休館**

※開始月は **4月・7月・10月・1月**で期間は3ヶ月間。

※利用は週に1回の午前中です。旧朝倉町老人センター内でも開催しています。

※送迎はありませんので、コミュニティバス・自家用車等での利用をお願い致します。

※筋力トレーニング事業卒業者が対象です。

料金 : **300円/1回**

場所 : **ローズハウス いしづえ** (パワーリハビリ室)

随時受付けています! お申し込み・お問い合わせ

TEL 0946 (52) 9030

相談窓口 佐々木 智昭