

パワーリハビリ教室とは？

専用の機械を使って、軽い重りでゆっくりと運動を行う教室です。加齢によって使われなくなった筋肉を動かすことにより、立つ・歩く・座るなどの動作の向上効果を得られます。筋力強化を目的としたトレーニングではありません。機械1台ごとに指導員が付き、明るく楽しくサポートします。

教室では、専用機械でのトレーニングのほかに、準備体操としてのストレッチ・島田市っ歌りげんき体操、認知症予防のための脳トレなどで、こころも体もリフレッシュ。現在、各コース合わせて約150人が、元気に教室に通っています。ぜひ、お気軽にご参加ください。

参加者の声

「元気の秘訣は、^{ひげっ}楽しく続けることですね」

今年87歳になります
が、自分で歩いて教室まで通っています。足腰が丈夫で、元気に過ごせるのは、長年通っているパワーリハビリ教室のおかげ。おしゃべりできる仲間もたくさんいて、一緒に頑張れるから、楽しく続けられます。



和田徳子さん
(本通一丁目)

パワーリハビリ教室

☎ 包括ケア推進課 ☎ 34-3288



教室参加者募集

対象／65歳以上の市民のうち、要支援・要介護認定のない人で、医師から運動制限がなく自主的にトレーニングが可能な人

とき／8月5日(月)～11月26日(火)(各コース全14回)

※8月12日(月)祝～16日(金)、9月16日(月)祝、10月14日(月)祝～18日(金)・22日(火)祝はお休みです。

コース／①月・火・水・木・金曜日の午前のうちどれか

②月・火・水・金曜日の午後のうちどれか

③木・金曜日の午後のうちどれか

④火・水・木曜日の午後のうちどれか

ところ／①②プラザおおるりシニアトレーニングルーム(1階) ③金谷夢づくり会館 体力づくりの部屋(1階) ④六合教室(新設)

定員／①②各15人 ③14人 ④12人

※定員を超えた場合は、抽選により決定します。

参加費／3,000円

申し込み／7月10日(水)までに、電話または直接包括ケア推進課へ

ニュース 六合教室がオープン!

プラザおおるり、金谷夢づくり会館に加え、六合教室が8月からオープンします。

住所／東町1214-2

※駐車場あり。

