

介護予防マシントレーニング

最近体力の衰えを感じたり、転びやすくなったりしていませんか？

介護予防用の安全なマシンを使ってからだを動かしましょう！体力アップにも効果があります！専門家が指導しますので安心して行えます。

マシントレーニングの内容について

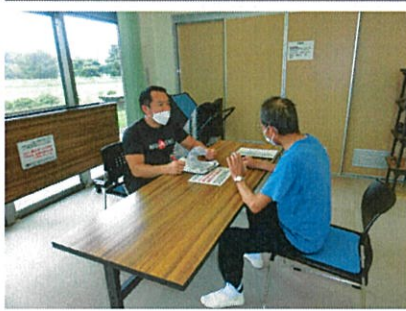
① 体力測定



② ストレッチ



③ マシン運動各種・個別指導



④ 修了式



その他

- 準備体操
- イスやマット運動
- 個々に合わせた運動 など

日時

毎週月・木曜日 9:30～11:00 もしくは 14:30～16:00 週2回

期間

令和 7年 12月 1日(月)～令和 8年 3月 12日(木) ※全26回

【対象者】那須塩原市民で65歳以上の方(介護認定者及び総合事業対象者は除く)
各コース8名定員。人数が定員を超えた場合は抽選となります。週2回(月・木)

【場 所】那須塩原市シニアセンター内 トレーニングルーム

【参 加 費】300円(1回トレーニングをするごとに払っていただきます。)

【送 迎】来所困難の方のみ行います

【募集期間】申し込み 令和7年 9月 8日(月)～令和7年 10月31日(金)

【スタッフ】運動指導員、看護師、送迎スタッフ



問い合わせ先



那須塩原市シニアセンター

鍋掛1429-34 (0287)73-2210

ダイユーエイト



4号バイパス

日新中学校 文

鍋掛街道

皆幸の湯

カーチャンス

至宇都宮

シニアセンター