

# 介護予防プールのトレーニング

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？

約35℃の温泉を使った温水プールで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。

## プールのトレーニングの内容について

① 体力測定



③ 水中運動



④ 個別指導



② 講義



その他

- ストレッチ
- リラックス
- 個々に合わせた運動 など

日時 毎週火・金曜日 9:30～11:00もしくは14:30～16:00 週2回

期間 令和 7年 12月 2日(火)～令和 8年 3月 6日(金) ※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10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(火・金)**

【場 所】那須塩原市シニアセンター内 プール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

