

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

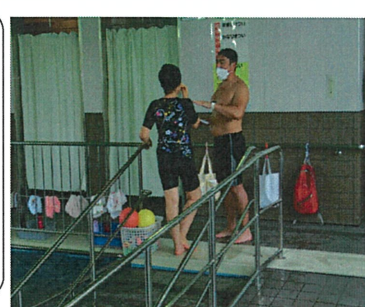
① 体力測定



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 9:30～10:40もしくは14:30～15:40 週2回

期間 令和 8年 4月 3日(金)～令和 8年 7月 3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12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 8年 1月 13日(火)～令和 8年 2月27日(金)

【スタッフ】運動指導員、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



日新中学校 文

鍋掛街道

皆幸の湯

カーチャンス

至宇都宮

4号バイパス

シニアセンター