

# 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



③ マシン運動各種・個別指導



④ 修了式



② ストレッチ



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8月4日(月)～令和7年11月17日(月) ※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5月12日(月)～令和7年6月30日(月)

【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

