

平成 31 年度介護予防事業「若がえり塾」

温泉プールで楽しい仲間と元気なうちから“介護予防”しませんか？

「若がえり塾」とは…

若がえり塾では自立から要支援までの方を対象に温泉プールでの運動を行います。月曜日・火曜日・水曜日・木曜日のいずれかのグループに参加して頂きますが、グループにより運動の強度が異なります。自分に合ったペースで運動ができる教室になっております。

内容: 病院内温泉プールでの運動指導・栄養講座・体力測定

対象: 65歳以上で自立から要支援までの方

料金: 1回 500円

日時: 毎週月曜日・火曜日・水曜日・木曜日に実施

13:30~14:30 (木曜日のみ 15:00~16:00)

定員: 30名

期間: 2019年4月~2020年3月までの1年間

募集期間: 2019年3月1日~

お気軽にご相談下さい♪
見学も受け付けております。



温泉プールの運動では…

- ・浮力の作用で関節への負担が少なく運動できる
- ・バランス訓練しやすく転倒しにくい体作りにつながる
- ・温かい温度でリラックス作用がある
- ・自分の出した動きで水の負荷がかかり筋力トレーニングになる
などの効果が得られます♪

お問い合わせ

若がえり塾担当者(代表)

尾張温泉かにえ病院

リハビリテーション部 小式澤

☎ 0567-96-2000

