

蟹江町介護予防委託事業「おんせん塾」

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？

「おんせん塾」とは…

蟹江町が委託している介護予防事業の一つで、かにえ病院の温泉プールで行う、利用者に合わせた歩行中心の運動メニューが特長です。なめらかな肌触りの温泉の中で、気持ちよく、同世代の仲間と「介護予防」を行う教室です。

内容:温泉プールでの運動指導・栄養講座・体力測定

対象:蟹江町民で介護認定を受けていない65歳以上の方

料金:無料

日時:第1～第4木曜日のいずれか1日に参加

13:30～14:30

定員:1グループ9名×4グループ

期間:5月～翌年の3月までの1年間

お気軽にご相談下さい♪

見学等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
- ・バランス能力が向上し、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
- ・自分の手足を動かすことにより、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

介護予防事業担当者(代表)

リハビリテーション部 小式澤

☎ 0567-96-2000

