

東部市民プラザ

筋トレルーム60のご利用について

＊＊立ち座り・歩行動作の安定、姿勢の改善などの効果が期待できます。＊＊

いいよね！自分で
できる介護予防

<トーン EXT/FLEX>
背中・お腹の筋肉の運動



<ローイング MF>
肩・肘関節や背中上部の運動



<水平レッグプレス>
膝・股・足関節、下肢の
筋肉の運動



碧南ライオンズクラブ
45周年記念寄贈

<ヒップ AB/ADD>
股関節・太ももの筋肉の
運動

○場所：東部市民プラザ内 高齢者元気ッス館（碧南市照光町5丁目3番地）

○利用時間：①午前9時30分～12時

②午後1時～3時30分

○休館日：高齢者元気ッス館の休館日

○対象者：60歳以上の市民の方（当該年度60歳となる方を含む）

○利用料：無料（碧南市の介護予防事業として行っています。）

○持ち物：室内用の運動靴・タオル・水分・元気ッス館のおふろのカード（ある方）

※施設内に更衣室はありませんので、あらかじめ動きやすい服装でお越しください。

○その他：☆安全かつ効果的にご利用いただくため、指導員を配置しています。

☆初めてご利用の際は、利用登録、講習受講が必要です。

☆体調や身体状況などにより、安全を考慮し筋トレルーム60をご利用いただけない場合がございます。ご了承ください。

★問合せ：碧南市役所 高齢介護課 地域支援係 電話0566-95-9890