

# パワーリハビリテーション

## パワーリハビリテーションとは

- ★老化や障害により低下した活動性（張り合いのない生活）に対し、復帰（お元気）を目指した運動プログラムです。
- ★軽い重りを利用し、全身各部の使っていない筋力を動かします。
- ★身体の動きがよくなった、疲れにくくなった等、行動変容をもたらします。



## 日程表

	月	火	水	木	金
午前 9:30~11:00	Aコース	Bコース	Aコース	開放 送迎つき	Bコース
午後 14:00~15:30	開放	開放	開放	開放	開放

♪♪週に2回、3カ月間 A コース・B コースから選べます。

♪♪1コース定員は12名までになっています。費用無料。送迎可。

♪♪申し込みは、門川町地域包括支援センター 63-1129 まで！