

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身体的・心理的活動性を回復させ、自立性の高い生活を目指した運動プログラムです。(張り合いのない生活からの脱却)
- ★軽い重りを使用し、全身各部の使っていない筋力を動かします。
(※筋力強化や筋肉増強を目的としたトレーニングではありません。)
- ★身体の動きがよくなった、疲れにくくなった等の行動変容をもたらします。

◇ご利用できる方 (利用対象者)

共通・年齢が65歳以上の門川町在住の方。

- ・自力歩行で移動ができ、入浴やトイレ、その他身の回りのことが自立している方。

(午前の部)

- ・介護保険サービスを利用していない方。
- ・医師から運動等の制限のない方。

(午後の部)

- ・午前の部を卒業し、トレーニングマシンの設定を自分で出来る方。
- ・自分でセンターへ来ることが出来る方。

	月	火	水	木	金
午前の部 9:30~11:00	Aコース	Bコース	おさらい コース	Aコース	Bコース
午後の部(1) 13:00~14:15	開放	開放	開放	開放	開放
午後の部(2) 14:30~15:45	開放	開放	開放	開放	開放

(午前の部)

- ♪ 利用期間は3ヵ月間で、週に2回利用のAコース・Bコースから選べます。
- ♪ 1コースの定員は10名程度としております。(費用は無料。送迎可。)
- # おさらいコースはA・Bコースの卒業者で、送迎が必要な方にお声掛けしています。

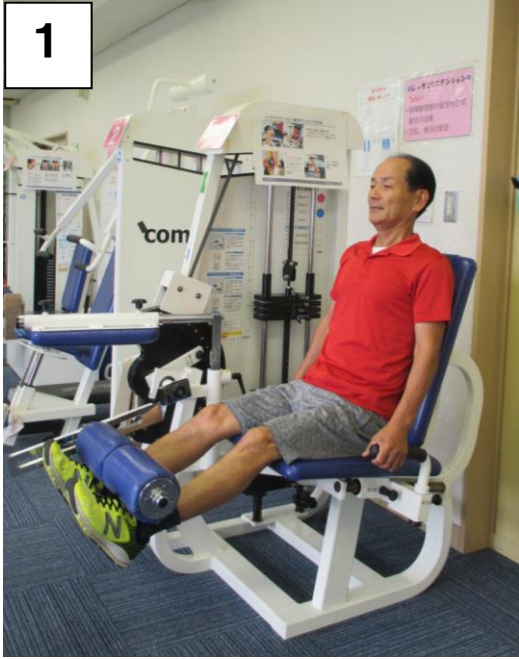
(午後の部)

- ♪ 開放コースの利用は、午前のAコースまたはBコースを卒業された方が対象です。
(午後の送迎はありません。)

♪ どちらも事前の申し込みが必要です。(詳細の説明と申込用紙等の記入があります。)

◆利用希望・お問い合わせ◆ 門川町地域包括支援センター 63-1129 まで!

【膝・階段昇降の安定】



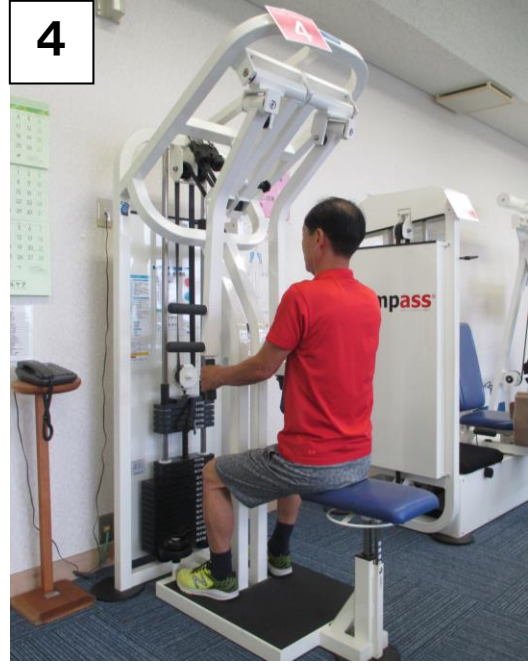
【肩・肘の安定】



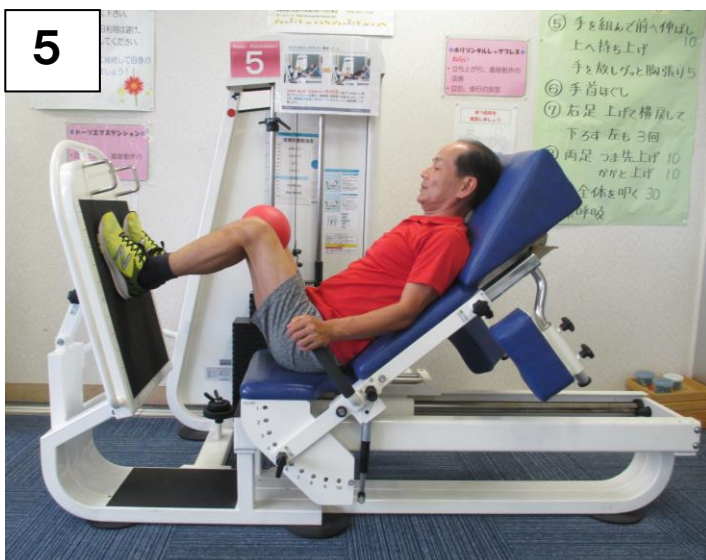
【骨盤・歩行の安定】



【背筋の安定】



【立位の安定】



【腹筋・姿勢の安定】

