

健康寿命を延ばし いつまでも若々しく元気に!



富里市
委託

筋力アップ

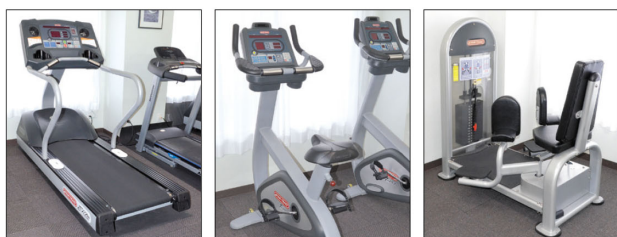
施設開放事業

「コツコツ貯筋塾」

トレーニング

日頃自立した日常生活を送っている健康な高齢者の方を対象に、要介護状態になることを予防する筋力トレーニング施設を開放し、高齢者各自が筋力トレーニングを行う機会を提供する事により、介護予防の一層の推進・普及啓発を図ることを目的としています。

- 対象者／富里市在住の65歳以上で要介護、要支援認定を受けていない方
感染症・疾患の無い方
- 場所／CSKシニアハウス 5階トレーニングルーム
- 開催日時／金曜日 14:00～16:00 (毎週ではございませんので事前にご確認下さい)
※定員になり次第締め切らせていただきます。



適度な運動は認知症予防にも効果があることが知られています。

見学随时お受け
しています



駐車場完備

現地案内図



お問い合わせ先

SK 千葉総合介護サービス

☎0476-92-6522 担当/町田・沢田

千葉県富里市日吉倉13-8