

## 利用対象者

- ・ 当施設は、介護施設ではありません。
- ・ 当施設をご利用できるのは、要介護2程度までとなります。
- ・ 運動開始の目安 血圧「160/95mmHg未満」、心拍数「40以上100未満」
- ・ マシンの設定や有酸素運動の強度はトレーナーと話し合って決定を致します。

## 利用について

休館日：月曜日（月曜日が祝日の場合は火曜日休館）

営業時間：9時～21時30分（日曜日は19時閉館）

※65歳以上の方は、19時30分までのご利用となります。

## コースのご案内

### 1. コースについて

#### ① フリーコース

5階トレーニングルームでの「マシントレーニング」と  
グループレッスン形式の「特別レッスン」(事前予約制)を実施しております。

※現在フロアミルと低温サウナの利用を中止しています。

利用料金：1回「2時間利用」一般/40歳～64歳：300円 シニア/65歳以上：220円

#### ② オレンジ教室【金曜日 15時～16時】 認知症の予防を目的とした教室

マシンを使用せずに運動していくグループレッスンです。

週1回、決まった曜日と時間で無理なく運動習慣を身に付けられます。

新規開始から3ヵ月は選択した教室に参加。

参加費：1回300円(シニアの方も300円となります。)

#### ③ のびのび・フォローアップ教室【毎週日曜日 約90分】

医師判定時に、医師・理学療法士と相談の上、参加できます。

介護保険の利用者、歩行時に杖などを使用する方、健康に不安のある方におすすめです。

体力・日常生活動作の維持や改善を目的とし、理学療法士による安全・安心な運動指導を行います。

### 2. コースの決定

医師判定日にコースを決定します。  
ご希望のコースを当日お伝えください。

☆問い合わせ先☆

千葉県福祉ふれあいプラザ  
介護予防トレーニングセンター  
TEL 04(7165)2885  
9時～21時(月曜日休館)