

## 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。

### 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」とグループプレス形式の「特別レッスン」(事前予約制)を実施しております。

※現在フロー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 ビギナーズ教室【毎週水曜日 15:00～16:00】

- ・運動に慣れていない方におすすめです。

参加費：1回300円(シニアの方も300円となります。)

#### ② オレンジ教室【毎週金曜日 15:00～16:00】

- ・運動と栄養の講義がある教室です。

参加費：1回300円(シニアの方も300円となります。)

教室開催日はフリー利用はできません。

#### ③ のびのび・フォローアップ教室【毎週日曜日 9:00～10:30／10:45～12:15】

- ・医師判定時に、医師・理学療法士と相談の上、参加ができます。

### 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)

裏面へ続く