

メーラプラザで行う パワーリハ体験会

開催日

2021.11.15 月

定員▶各10名

①10:00~②14:00~
(2時間程度)

パワーリハビリテーションについて

パワーリハビリテーションは年を重ねるごとに低下した運動能力や筋力を回復させ、自立性の向上と質の高い生活を続ける事を目指す新しい手法です。

筋力が向上すれば動作がより活動的になり、健康寿命を延伸されることが期待されています。

体験内容

- パワーリハビリテーションって何？
- パワーリハビリを体験してみよう！
- 自分の身体を知りましょう。

《会場》メーラプラザ(多世代交流施設)

飯綱町普光寺920番地

《対象者》町内に住所を有する者のうち40歳以上で介護保険法の要介護及び要支援の認定を受けていない方

《参加費》無料

《持ち物》上履き、水筒、マスク(着用)

《服装》動きやすい服装

《申込み締切》11月8日 月

※ 参加を希望する方は、必要事項(①氏名②生年月日③住所④連絡先⑤参加希望時間)をご連絡の上、下記にお申込みください。

※ 申込みは先着順とし、定員になり次第終了させていただきます。

《主催》飯綱町パワーリハの会

《申込み・問合せ》飯綱町社会福祉協議会 電話253-1001 担当:原・内山