

介護保険外（自費）の運動の場

「介護サービスを卒業したあとの行き先がない。」「介護保険を利用するほどではないが、最近弱ってきた。」「これからも元気に過ごしたいのでどこか運動出来るところはないか？」等の相談があった際、地域にある運動の場をご紹介します。その中で今回は、三和校区とその近くにあり、送迎もある教室を掲載しました。皆さんも、楽しみながら健康づくりしてみませんか？

NPO 法人スポレクエイト

熊本市西区域山半田 4-16-1

ロコトレ体操

☎ 200-8014

骨・関節・筋肉などが衰え、介護が必要になる危険性の高い状態をロコモティブシンドローム（ロコモ）と言います。このロコモ予防を目指し、楽しく体を動かしています。送迎が必要な方はご相談ください。（1回 片道 300円 往復 500円）

実施日 第 1.3 金曜日 14:00~15:00
場所 城山コミュニティセンター
料金 年間登録料 1000円（保険込）
会費 月 2回 1000円



一緒に楽しく体を動かしませんか？

流泳館 熊本西部スイミングクラブ

熊本市西区域山半田 4-6-18

介護予防教室（いきいき水中運動教室）

☎ 329-6660

膝や腰に負担がかからない水中で、無理なく下肢筋力を強化することが目的で、転倒への不安を解消し、膝痛・腰痛・高血圧などの改善に取り組みます。運動前に流水浴、運動後に温泉も利用できます。少人数での個別指導で、対象は60歳以上の方。自宅まで無料送迎あり。無料体験や見学可。（水着と水泳帽とバスタオルをご用意ください。）

実施時間 月～金 ①12:15~14:15
②13:00~15:00
土 12:30~14:30
料金 8回分チケット 11,000円（税込）
※傷害保険料込



水中で無理なく全身運動が出来ます！

参加者は、身の回りのことがご自身で出来る、**ある程度お元気な方**となっています。また、新型コロナウイルス等の影響により、お休みや予定が変更している場合もありますので、詳細は開催事業所かささえりあ三和（329-6743）へお尋ねください。

