

前期パワーリハビリテーション教室



令和7年度 介護予防のための運動教室

使っていない筋肉をめざめさせ、日常生活を改善!
マシントレーニングは軽い負荷のため運動に不慣れな方も安心。
看護師の健康チェックやトレーナーのストレッチ指導も行います。
姿勢を意識してマシントレーニングを行います。筋トレではありません。

- **対 象** 市内在住の65歳以上の方(要介護者を除く)
医師から運動制限を受けていない方
移動が自立している方
※65歳未満の方、要支援者・事業対象者の方は長寿福祉課へお問い合わせください。

●会場一覧

会場	期間	曜日	時間	定員
障害者福祉プラザ (蛸川)	5月9日~7月30日	水・金 時間変更あり	9:30~11:30	8名
西保健福祉センター (婦中町羽根)	5月9日~8月5日	原則 火・金 曜日・時間変更あり	14:00~16:00	10名
慈光園 (西番)	5月12日~8月4日	原則 月・木 曜日変更あり	14:00~16:00	10名
細入公民館 (榆原)	5月15日~8月7日	月・木	10:00~12:00	8名
八尾行政サービスセンター (八尾町福島)	5月15日~8月7日	月・木又は水	14:00~16:00	10名
山田公民館 (山田湯)	5月20日~8月8日	火・金	10:00~12:00	8名

- **回 数** 全24回 (週2回 約3ヶ月)
- **費 用** 7,320円 (保険料含む)
- **申 込** 令和7年4月4日(金)~17日(木)

お電話または直接長寿福祉課へ
応募多数の場合、新規の方を優先し抽選いたします。
応募が少ない会場は、実施を見送ります。



お問い合わせ・お申込み

富山市役所 長寿福祉課 介護予防推進係 電話443-2061 まで