

温泉プールで 「がいなみっく」 予防トレーニング開始!

湧くわく天然温泉

●期間／7月21日(火)から ●場所／ラピスパ(温泉プール)

●時間／AM10:00~PM5:00

《対象》

米子市にお住まいの65歳以上で、米子市の介護予防健診を受診され、医師による運動制限のない方。

(ただし、要支援・要介護認定を受けられた方は、介護保険の利用となりますので、いずみの苑へご相談ください。)

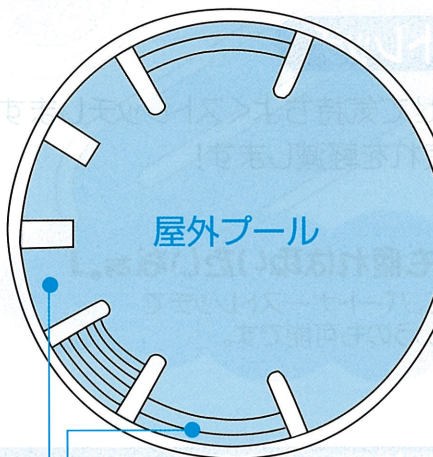
《内容》

温泉プールで専門スタッフが水中運動や水中歩行運動などの指導を行います。(3ヶ月間、週に2回まで)

●お申し込み

「がいなみっく予防トレーニング利用申請書」に必要事項をご記入の上、当法人にご提出ください。

●ご利用料金 1回／150円



■ベンチ

■アームツリー

腕・肩のトレーニングができます。
・肩こり改善・関節リハビリ効果

■ハイドロメイズ

迷路式歩行浴です。ストレス解消効果。

■キャノンタワー

落下する水を体に当てる打たせ湯です。
・マッサージ効果・リラクゼーション効果

■ジェットスパ

弾力水圧・肩こり改善効果があります。
・シェイプアップ・ストレス解消効果

■ツイストテーブル

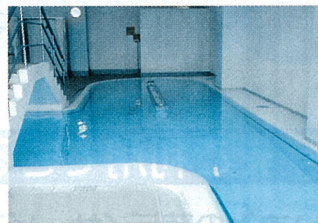
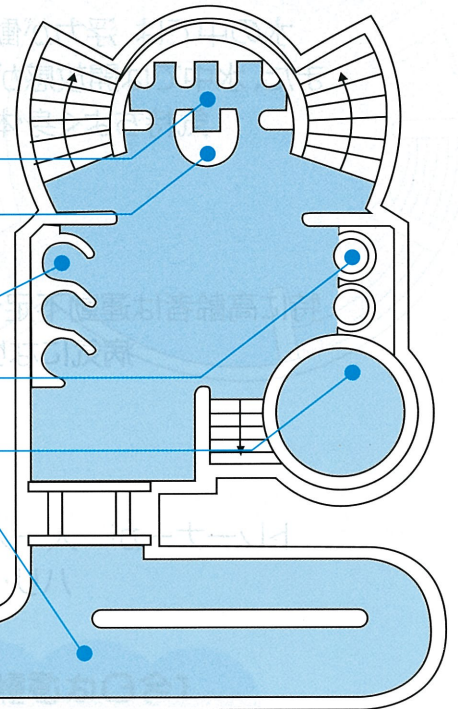
水中で腰の回転を行います。
・ウエスト部の強化・維持

■ホットスパ

冷たくなった体を暖める浴場です。

■流水プール

水中歩行運動・スイミングができます。



お申し込み
お問合せは

社会福祉法人 ソウエルよどえ

TEL 0859-56-6888 (代)

FAX (0859) 56-3338

温泉健康センター いずみの花

〒689-3402 鳥取県米子市淀江町淀江1075番地
http://www.izuminosono.or.jp E-mail:sowel@cronos.ocn.ne.jp

温泉プールの充実した施設を使って、楽しみながら安全にトレーニング！
自分にあった運動習慣を身につけることは、介護予防にとどまらず、
生活の楽しみにつながります！