

クアハウス今治を利用した健康づくり

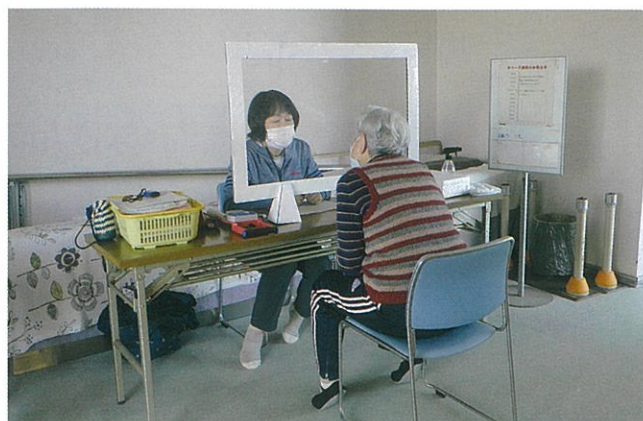
●転倒予防水中運動教室



関節痛のある方におすすめ！浮力があるので痛みが出にくい状態で運動できます。

スタジオでのストレッチや筋力アップ体操と水中運動を組み合わせで行います。

●機能向上教室



「立つ・歩く・座る」など
動作に不安がある方へ！

日常生活動作の向上を目的とした教室です。イス体操を中心に、個別相談と状況に応じた運動プログラムの提供を行います。

体験談

長年悩まされていた腰痛が、水中での腰痛予防ウォーキングを教えてもらって実践したら、いつの間にか気にならなくなった。

痛くてヒザを床につけなかったのが、ヒザをついて床に座れるようになった。

バスで近くまで迎えに来てくれるのがいい！

体操して何日かは体が軽く感じる。

家にいると運動できない。クアハウスなら、体操して、お風呂に入って、ご飯を食べながらお友達と話して…1日遊んで帰れる。

日程

※申し込みは随時受付ています。

	月曜日	水曜日	金曜日
第1期	4月3日～6月26日	4月5日～6月28日	4月7日～6月30日
第2期	7月3日～9月25日	7月5日～9月27日	7月7日～9月29日
第3期	10月2日～12月25日	10月4日～12月27日	10月6日～12月22日
第4期	R6年1月8日～3月25日	R6年1月10日～3月28日	R6年1月5日～3月29日

※月・水・金いずれか1つの曜日を選んでください。
※毎週1回、選んだ曜日にクアハウスで体操をします。

～元気バリバリ体操～

歌に合わせて行う筋力アップ体操です。家庭や地域での健康づくりにご活用ください。体操の種類や内容を増やしていきますのでお楽しみに！

クアハウス今治のホームページに
元気バリバリ体操の動画があります。
ぜひ、ご覧ください。



～施設・イベントも充実しています～



健康づくりに役立つさまざまな教室やイベントを開催しています。
※詳しくは別冊の「健康づくり事業 事業案内（令和5年度版）」をご覧ください。



室内温水プールの他、温泉やトレーニングジムも備えています。水の特性を利用した健康づくりの他、トレーニングマシンの使い方やメニューを相談することもできます。温泉は運動後の疲れを取るのにも適しています。

※お得な会員制度もございます。お気軽にお問い合わせください。

(申込・問合せ先) **クアハウス今治** TEL (0898) 47-0606
FAX (0898) 47-0882
HP <http://www.k-ispaserver-shared.com>

