

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。イス体操を中心にを行い、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

家では運動できんけんね。
クアハウスの教室なら、皆し
よるけん私もやらないかん！
て気になるんよ。

ほぼ毎日、クアハウスの体操に参
加しよるおかげで旅行に行っても
若い人について歩けるんよ。

近くまでバスが来て
くれるけん行けるんよ。

ヒザの手術をしたけど、回
復が早かった。病院の先生
に褒められました。普段か
らクアハウスで運動しとっ
たおかげかねえ。

新しい友達ができ
て楽しく過ごして
ます。

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7日～6月30日	4月2日～6月25日	4月4日～6月27日
第2期	7月7日～9月29日	7月2日～9月17日	7月4日～9月26日
第3期	10月6日～12月22日	10月1日～12月24日	10月3日～12月26日
第4期	R8年1月5日～3月30日	R8年1月7日～3月25日	R8年1月9日～3月27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。

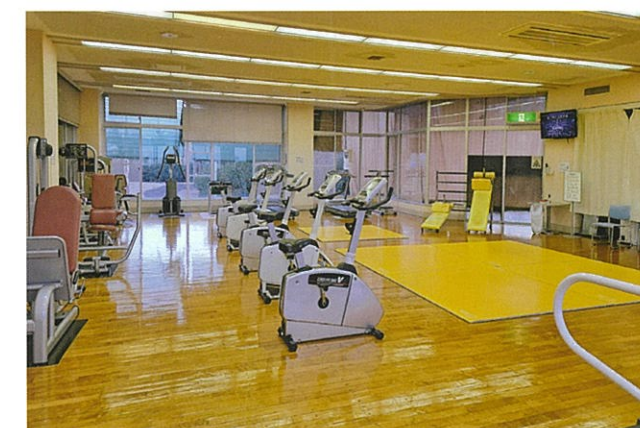
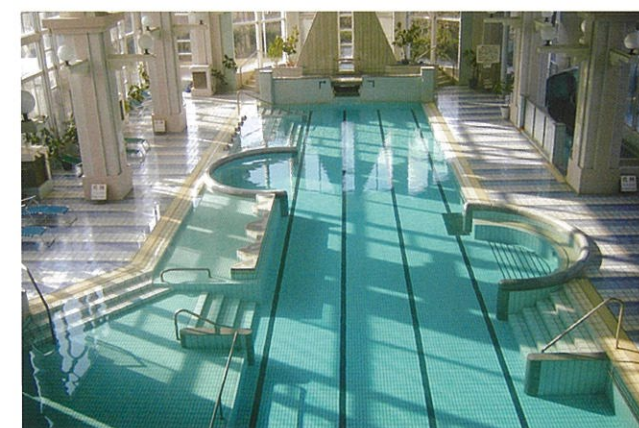
～施設・イベントも充実しています～



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7年度版）」をご覧ください。



湯ノ浦の源泉を引いた室内温水プールや浴場、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。



歌に合わせて行う、体ほぐしや筋力アップの体操「元気バリバリ体操」を作成しています。家庭や地域での健康づくりにご活用ください。
クアハウス今治のホームページに動画をアップしています。
ぜひ、ご覧ください。



（申込・問合先）

クアハウス今治

TEL (0898) 47-0606
FAX (0898) 47-0882

HP <http://www.k-ispa.server-shared.com>

