# 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て行います。

## ●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。

## 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6日～6月29日 | 4月1日～6月24日 | 4月3日～6月26日 |
| 第２期 | 7月6日～9月28日 | 7月1日～9月30日 | 7月3日～9月25日 |
| 第３期 | 10月5日～12月21日 | 10月7日～12月23日 | 10月2日～12月25日 |
| 第４期 | R9年1月11日～3月29日 | R9年1月6日～3月31日 | R9年1月8日～3月26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。

市内を循環する送迎バス、各教室の時間に合わせた送迎バスもあります。
詳しくは電話にてお問い合わせください。

## 利用者の声

リハビリとして通い始めたけど、調子良くなった。筋力もついたと思う。

私より年配の人も多くて、みんな元気で体操しよるけんね。頑張らないかんと思っとるよ。

体操して、お風呂に入って、バスの時間までご飯を食べて過ごすんよ。皆とお喋りするのが楽しいんよ！

# ～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８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