

# パワーステーション川崎東



健康が気になってきたあなた・・・

「運動を始めてみませんか？」

見学・無料体験承ります。どなたでもお気軽にお問い合わせください。

これらに当てはまる人は要注意!?

- ・家事をするのが以前よりも大変に感じてきた。
- ・以前は何てこと無かったのに、出掛けて帰ってくると疲れてしまう。
- ・つまづいたり、転んだりすることが増えた。



老化に対する予防リハビリ 「パワーリハビリテーション」

近年の高齢者や要介護者の急増に対して、介護予防・自立支援の観点から絶大なる効果を発揮しています。当施設では、40歳以上の方々を対象に心も身体も元気になれるトレーニングメニューを提供しております。

## ●利用料金

- ①健康増進コース … 1回あたり 800円
- ②介護予防コース (送迎付き) … 1回あたり1,000円
- ③自主トレーニングコース … 1ヶ月2,000円

→詳しくはお問い合わせください。

☆障害をお持ちの方やご高齢の方でも安心してご利用いただけます。

## ●お問い合わせ先

社会福祉法人 長岡三古老人福祉会  
高齢者総合相談センター川崎  
パワーステーション川崎東  
TEL 31-8551