



あえーるは人の出会い、つながりを応援（エール）します。
生涯元気・活躍の場を提供。

お料理
教室など



お食事・
交流など



地域交流スペース **あえーる**

〒071-1223 めくもりの家たかほ 1階 鷹栖町北野東3条1丁目7番1号

☎ **0166-76-5037**

◆ ホームページもご覧ください。◆
<http://www.satsuki-kai.jp/> 検索



鷹栖町一般介護予防事業

最近どうも
スッキリ
しないな...

健康寿命を
伸ばすための、
総合運動施設

フィットネス倶楽部
コレカラ
KOREKARA

まだまだ
人生、

今日も
行くの？

最新の
フィットネスマシンと
プログラムを提供!!

理学療法士が
リハビリ医学に
基づいた運動を指導!!

営業時間 / 9:00~16:30
休館日 / 日曜と火・金曜の午後

当然!

お問い合わせ **フィットネス倶楽部 コレカラ**

〒071-1223 めくもりの家たかほ 1階 鷹栖町北野東3条1丁目7番1号

☎ **0166-76-5037** ◆ ホームページもご覧ください。◆
<http://www.satsuki-kai.jp/> 検索

ご利用までの流れ

1 申し込み

希望するプログラム・教室へ申し込む。「コレカラ」にある申込用紙に記入しお出しください。

2

施設内の説明を行います。

3

お一人、おひとりの健康状態を理学療法士がお伺いします。

自分の持てる力を活用して自立した生活をすることを支援する

4

体力評価を行います
(筋肉量、脂肪量、バランス能力など)。

5

各プログラム、教室へ参加します。

6

6ヶ月ごとに理学療法士による体力評価を行い、運動の成果を確認します。

各プログラム・教室案内

サーキットトレーニングプログラム



レッドコード教室



1クラス
定員8名

福祉先進国ノルウェー生まれ。赤いコードに囲まれ、体幹、バランス機能を強化します。

あったかすりハビリ体操教室



1クラス
定員20名

鷹栖町公認の介護予防体操です。軽い負荷で運動が苦手な人も大丈夫!!

フィットネス機器によるサーキットプログラム、レッドコード教室、あったかすりハビリ体操教室に参加するには、理学療法士による体力評価を受けていただき、体の状態に合わせた運動の助言を行います。
(1回100円 評価・用紙代)

*40歳以上の方は、土曜日のみサーキットトレーニングプログラムを利用可能です。

フィットネス倶楽部 コレカラ 週間プログラム [プログラムは変更になる場合があります]

	月	火	水	木	金	土
午前	理学療法士による体力評価 定員6名 9:00~12:00 理学療法士	理学療法士による体力評価 定員6名 9:00~12:00 理学療法士	あったかすりハビリ体操指導士養成講座 定員10名 9:00~10:30 理学療法士	理学療法士による体力評価 定員6名 9:00~12:00 理学療法士	レッドコード教室 Aクラス 定員8名 9:00~10:00 理学療法士 レッドコード教室 Bクラス 定員8名 10:15~11:15 理学療法士	理学療法士による体力評価 定員6名 9:00~12:00 理学療法士
フィットネススペース						
各プログラム教室と担当者	フィットネス機器によるサーキットトレーニングプログラム 9:00~12:00 理学療法士 コレカラサポーター	フィットネス機器によるサーキットトレーニングプログラム 9:00~12:00 理学療法士 コレカラサポーター	あったかすりハビリ体操教室 定員20名 10:40~11:40 理学療法士 リハビリ体操指導士 上記の講座・教室のため午前中のサーキットトレーニングプログラムは実施できません。	フィットネス機器によるサーキットトレーニングプログラム 9:00~12:00 理学療法士 コレカラサポーター	フィットネス機器によるサーキットトレーニングプログラム 9:00~12:00 理学療法士 コレカラサポーター	フィットネス機器によるサーキットトレーニングプログラム 9:00~12:00 理学療法士 コレカラサポーター
午後	コレカラサポーター養成講座 コレカラ健康カフェ不定期開催		レッドコード教室 Aクラス 定員8名 13:00~14:00 理学療法士 レッドコード教室 Bクラス 定員8名 14:15~15:15 理学療法士	あったかすりハビリ体操指導士養成講座 定員20名 13:00~14:00 理学療法士 リハビリ体操指導士		理学療法士による体力評価 定員6名 13:00~16:00 理学療法士
フィットネススペース		休館			休館	
各プログラム教室と担当者	上記の講座・カフェの開催日は使用できません。フィットネス機器によるサーキットトレーニングプログラム 13:00~16:30 理学療法士 コレカラサポーター		フィットネス機器によるサーキットトレーニングプログラム 13:00~16:30 理学療法士 コレカラサポーター	フィットネス機器によるサーキットトレーニングプログラム 14:10~16:30 理学療法士 コレカラサポーター		フィットネス機器によるサーキットトレーニングプログラム 13:00~16:30 理学療法士 コレカラサポーター

*コレカラ健康カフェは、どなたでも気軽に参加できる、介護予防講座です。

ご利用料金 [ご利用券は券売機にてお求め下さい。]

メニュー	利用料金	定員	時間	期間
体力評価	100円/回		30分	6ヶ月
フィットネス機器によるサーキットトレーニング教室	50円/回 40歳以上60歳未満は100円/回	1サーキット:15名	30分	通年
レッドコード教室	500円/月	1クラス:8名(4クラス)	60分	6ヶ月
あったかすりハ体操教室	500円/月	1クラス:20名(2クラス)	60分	6ヶ月
アクアタイザー使用(水圧マッサージ)	100円/回	1名	10分	通年
シャワー	100円/回	男女各1名	5分程度	通年

*アクアタイザーのみ、直接コイン投入しご利用下さい。

コレカラサポーター養成講座

「互助の力」で、鷹栖町を元気にしませんか？

- フィットネス機器によるサーキットトレーニングで「サポーター活動」を行います。
- 活動内容は、「機器の説明」「機器への誘導」「受付」等です。
- 月曜日~土曜日 9:00~12:00、13:00~16:00の間でいずれか、「1回1時間」「月1回」の活動でも大歓迎!
- コレカラサポーター活動を一定期間行くと「サーキットトレーニングプログラム無料券」を差し上げます。

詳しくはスタッフまで

あったかすりハ体操指導士養成講座

「互助の力」が、ご自身の健康につながります!

- 鷹栖町公認のあったかすりハ体操を地域住民へ指導します。
- 養成講座の内容は「解剖学」「運動学」「リハビリ医学」「緊急時対応」等の専門知識と実技です。
- 体操に必要な知識や動きを理学療法士から楽しく学べます。
- 養成講座修了者には認定証が交付されます。
- 体操指導を一定期間行くと「サーキットトレーニングプログラム無料券」を差し上げます。

詳しくはスタッフまで