

介護保険サービス適用施設

# 「温水プール」で健康づくり

詳しい

料金表は裏面に



高齢者の活動を支える運動メニュー。

いろんなプログラムを基礎から指導いたします。

## プール運動利用者大募集

無料体験・見学受付中！！

### ～ご利用者の声～

杖を使わなくても  
足取りが良くなったねって  
娘から言われます。

Mさん：週3回利用

水の中は体が  
軽くなるもんね

Hさん：週2回利用

膝が悪いけど  
水の中だと運動できるね

Nさん：週2回利用



ご利用方法・・介護保険を使って

半日利用・・454円から（送迎付き）

1日利用・・1,326円から（昼食・送迎付き）

### ～こんな方にお勧め～

- ・プール利用したいんだけど、自分じゃ行けない。　・・送迎付きで安心
- ・運動したいんだけど、膝や腰を痛めそうで。　・・負担が少ない
- ・歩くだけじゃ物足りない。　・・いろんなプログラムがあります

### ～プール運動の効果～

あら不思議！！水の中は体重が1／3に  
水中運動は陸上の3倍の運動量になっちゃうんです  
6段階の流水でリラックス効果抜群！

利用・見学申し込みはこちらから

Tel 0943-23-1820

Fax 0943-24-1466

デイサービスセンターいづんじま

お問い合わせ

受付時間:月～土08:30～17:30

福岡県八女市川尻1025番地

http://myame-fukushi.com/

mail : myame.fukushi@space.ocn.ne.jp