

15分で 足腰が鍛えられる トレーニングマシンを 体験してみませんか



新しいトレーニングマシン「パワープレート」の講習会

この度、シニア世代のみなさまの健康増進に役立てるため、稲ふれあいセンター（多世代交流センター）に最新のトレーニングマシン「パワープレート」を導入しました。ご利用には、事前講習会の受講が必要です。（事前講習会を受講していないかたは、パワープレートを利用できません。）

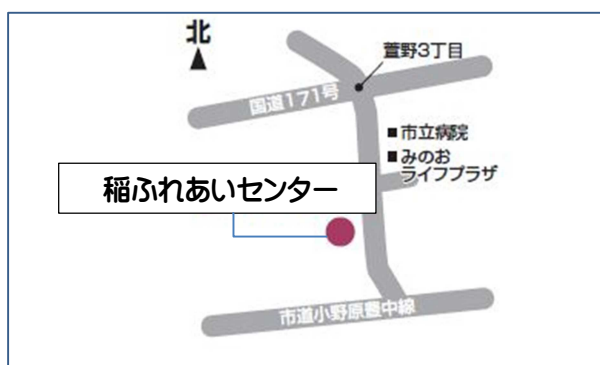
ご希望のかたは、下記をご確認のうえ裏面の申込書でお申し込みください。

- ◆ 対象者：60歳以上のかた
（センター利用登録が必要。ただし下記に該当するかたは利用できません）
- ◆ 募集人数：各回6名（先着順）
- ◆ 実施日時：裏面の講習日時のとおり（約1時間）
- ◆ 会場：稲ふれあいセンター（多世代交流センター）1階健康増進室 他
- ◆ 参加費用：無料
- ◆ 持ち物：運動できる服装、水分補給のできるもの、印鑑

パワープレートの利用ができないかた

パワープレート利用ができないかた（禁忌事項）

- 網膜剥離、重度のめまいのあるかた
- かかりつけ医の確認などが必要なかた
- がん、心筋梗塞、脳血管疾患、腎疾患の既往があるかた
- 収縮期血圧 180mmHg 以上または拡張期血圧が 110mmHg 以上
- 運動に支障をきたす重篤な整形外科疾患のあるかた
- 心臓ペースメーカーを装着されているかた
- 認知症など日常生活での意思疎通に支障をきたすかた



問い合わせ先

箕面市健康福祉部高齢福祉室

担当：松下（まつした）・谷川（たにがわ）

電話：072-727-9505

ファクス：072-727-3539

申 込 書

パワープレート講習を申し込みます。(希望日に☑をつけてください。)

講習日時		申込期間
<input type="checkbox"/> 令和4年(2022年)8月19日(金) 午後1時20分~2時30分		令和4年(2022年) 8月5日(金)~ 8月17日(水)
<input type="checkbox"/> 令和4年(2022年)8月19日(金) 午後1時50分~3時		
<input type="checkbox"/> 令和4年(2022年)8月19日(金) 午後2時20分~3時30分		
(ふりがな) お 名 前		性別
生 年 月 日	大正 昭和 年 月 日生 (歳)	
ご 住 所	〒	
昼間のご連絡先 (電話番号)		

申込方法

ご希望のかたは申込書に記入の上、稲ふれあいセンター(多世代交流センター)事務所へ直接提出してください。(先着順 各6名)

【提出先】

稲ふれあいセンター(多世代交流センター)

住 所：箕面市稲6丁目14番34号

電 話：072-734-8617