

令和6年度 一般介護予防事業

# 弘前市パワーリハ運動教室

～パワーリハビリテーションマシンを設置しているデイサービス等で「軽負荷のマシントレーニング」を行う介護予防の教室です～

対 象：65歳以上の  
弘前市民

参加費：無料

利用回数：1人あたり週1回まで  
(1人あたり上限月3回まで)

利用申込：必要



※パワーリハビリテーションとは…

軽負荷のマシントレーニングを行い、動きにくくなった関節や筋を動かすことで  
関節の可動域を広げるなどし、動作性を高める効果があります



利用申込み・開催曜日・時間等については

希望する事業所へ**直接お問合せください。**

(施設により開催日時・マシンの台数等が異なります。※3台～6台)

事業所名	所在地	電話番号
アスモ	中野三丁目2番地12	55-6828
デイサービスセンター岩木	駒越字村元123番地1	34-6720
津軽保健生活協同組合 健生クリニック	扇町二丁目2番地12	55-7707
幸陽荘通所リハビリテーション	清野袋字岡部433番地1	37-8311
看護小規模多機能ホーム サンアップル	高杉字長谷野143番地1	26-5330
サンアップルホームデイサービスセンター	高杉字尾上山350番地	97-2131
デイサービスセンターサントハウス弘前公園	元大工町26番地1	88-7707
ジョイライフ倶楽部かさい	田町一丁目1番地6	31-3955
弘前リカバリーセンター	高田一丁目10番地7	27-3322
デイサービスセンターわかば	若葉二丁目15番地	37-1165

令和6年4月1日現在 10事業所

