

川崎市からのお知らせ

高齢者パワーリハビリテーション事業について

● パワーリハビリテーションとは…

- 足腰が軽くなり、活動意欲が増してきて閉じこもりや寝たきりになるのを防げます。
- 高齢者の方でも、体が動きにくく自信がない方でも専用のマシンを使って安心してトレーニングができます。
- 楽に感じるやさしい運動なので、安全に継続してできます。

1 利用できる方（下記の条件にすべてに該当する方となります）

- (1) 要介護認定において※「非該当」「要支援」「要介護1」「要介護2」と判定されたおおよそ 65 歳～75 歳の方
※「非該当」⇒要介護認定を受けていることが条件です
- (2) パワーリハビリテーションのトレーニングを行う上で、身体的に支障のない方
(場合によっては、かかりつけ医師の診断書を求めることがあります)
- (3) 週2回程度、通所の可能な方（送迎サービスはありません）
- (4) パワーリハビリテーションに意欲があり、家族などの協力が得られる方
- (5) 以前、このパワーリハビリテーションを受けたことがない方

2 申込み方法

市役所、区役所、実施場所で配布する参加申込書に必要事項を記載し、郵送で申込みとなります。

	実施期間	申込み受付期間
第1期	5月～7月	4月上～中旬
第2期	9月～11月	8月上～中旬
第3期	1月～3月	12月上～中旬



3 利用料

1コース 5,250円（消費税を含む）

4 実施場所

(財)川崎市保健衛生事業団 健康・検診センタートレーニングルーム 川崎区駅前本町12-1 川崎駅前タワーリパーク19階	宮前老人福祉センター 宮前区宮崎2-12-29 東急田園都市線宮崎台駅徒歩2分
(株)フジケンシルバーサービス 溝口パワーリハビリセンター 高津区溝口1-15-3 JR武蔵溝ノ口駅・東急田園都市線溝の口駅 徒歩5分	労協川崎中部地域福祉事業所TACK 中原区宮内2-15-15 ・JR武蔵小杉駅北口から 「溝口駅」行き（宮内経由）バス ・JR溝口駅北口から「小杉駅」行きバス Q「上宮内」下車徒歩2分

問い合わせ

川崎市健康福祉局長寿社会部高齢者在宅サービス課

電話 044-200-2638 FAX 044-200-3926