

介護予防

サロンあかつき

あなたの
「もっと元気になりたい」
を応援します!!

“サロンあかつき”は参加される方が主役です

地域の方を対象とした介護予防のための「サロン」です。平成 27 年 10 月にスタートしました。膝痛・腰痛予防体操、体力測定などの活動を通じて、介護予防の情報交流を目指しています。健康について気楽に相談・交流ができ、参加される方が主体的に活動できる場を目指しています。

- **対象**：水戸市常磐地区・新荘地区にお住まいの 65 歳以上の方ならどなたでも参加できます。
- **備考**：介護保険は必要ありません。 ※その他の地区にお住まいの方もご相談ください。

【開催日時】 毎月 1 回 木曜日 午前 10 時 30 分～11 時 45 分

【会場】 地域交流ホール「あかつきホール」 水戸市東原 3-2-7（救護施設もくせい内）

【持ち物】 上履き、タオル ※準備の都合上、お電話の上ご参加ください。

理学療法士がついています!



リハビリ専門員の理学療法士が予防体操を指導・支援、身体に関する悩みなどのご相談に応じます。

リハビリ専門員による予防体操、体力測定などを行っています。

【活動内容】 ①膝痛・腰痛予防体操 15～30 分程度 ②体力測定（片足立ち／握力／立ち座り／歩行等） ③交流タイム



予防体操（下半身）



予防体操（上半身）



体力測定



交流タイム

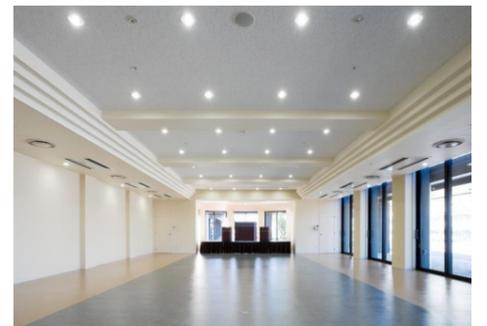
★体操の後は美味しいお茶で、ほっと一息。おしゃべりが弾みます。

“サロンあかつき”は水高スクエア内 3 施設のスタッフが協力して行っています

- 特別養護老人ホーム もくせい
- 介護老人保健施設 はなみずき
- サービス付き高齢者向け住宅 アテンドハウス・ウエスト

あかつきホール

地震等の災害時には地域の防災拠点施設となる地域交流のためのスペースです。



申込み・お問合せ

特別養護老人ホーム もくせい

〒310-0035 茨城県水戸市東原 3-2-7（水高スクエア内）

電話 029-303-7373

水高スクエア

