

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

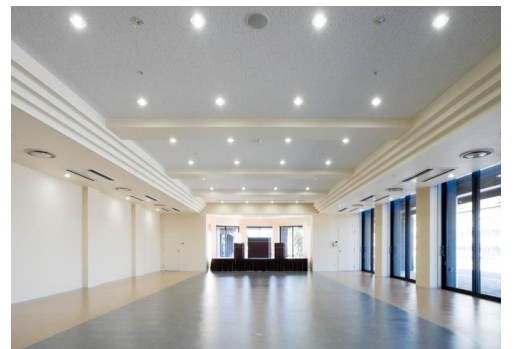
★体操の後は美味しいお茶で、ほっと一息。おしゃべりが弾みます。

“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

