



各プランを紹介します

アクティイブ松前

①リズム体操るんるんプラン

→ 運動強度：中

- ★定員60名
(65歳以上30名、40歳以上64歳以下30名)
- ★初級～中級のエアロビクス（リズム体操）を中心としたプラン



②パワーアップのびのびプラン

→ 運動強度：弱～中

- ★運動強度：弱～中
- ★定員30名（65歳以上）
- ★筋力トレーニングや簡単な有酸素運動を組み合わせたプラン



③レクリエーションプラン

→ 運動強度：弱～中

- ★定員30名（65歳以上）
- ★楽しく取り組めるレクリエーションゲームを中心としたプラン



④パワリハらくらくプラン

→ 運動強度：弱

- ★定員12名（65歳以上）
- ★マシンを使った筋力トレーニングを中心として、ボールなどを使ったトレーニング、レクリエーションを組み合わせたプラン



⑤パクパククッキング&口腔ケアプラン

- ★定員30名（65歳以上）
- ★パクパククッキング…栄養に関する講義や調理実習を行うプラン（食材費が必要です）
- ★口腔ケア…お口の中を清潔に保つポイントや歯磨きをする際の注意点などを学習するプラン



プランに参加するためには

■参加個人負担

①～④のプラン

2,000円/月

⑤パクパククッキング

500円/月

■傷害保険

別途必要になります。

※ 各プランの詳細は説明会で紹介します。

問

NPO法人 ヘルスプロモーション・ネットワーク

健康課地域包括支援センター係

☎ 9333-5524

☎ 985-4205

