

からだをポカポカ温め、免疫力をアップし 毎日を楽しく過ごそう！

始めました！

温泉健康センター いずみの苑

温泉健康センター「いずみの苑」は、高齢者の方に温泉プールで楽しく運動したり、温泉で体を温めたり、ストレッチで体をほぐし、日々の疲れを取り、健康な身体の維持・増進を図ります！！

1 水中運動 温泉プール使用

水の中では、浮力が働き、腰や膝などに負担をかけずに運動する事が出来ます！
また、水中では開放感があり、リラックスして運動が出来るので、ストレスが解消され、気持ちよく身体を動かせます。病気に強い身体作りを目指します！！

2 温泉浴

特に高齢者は運動不足や筋肉不足により、低体温化(冷える)免疫力低下していて、病気になるやすい。温泉で身体を温めて、免疫力アップ！

3 パートナーストレッチ

トレーナーが一人一人の体力、柔軟性に合わせて気持ちよくストレッチします。
ハリ・コリ・痛みなど、日々の疲れを軽減します！

「今日は運動したくないなあ…。でも疲れは取りたいなあ。」
と思われた時は、温泉浴で身体を温めて、パートナーストレッチで身体をほぐし疲れを取るだけ、というのも可能です。

★ご利用できる方★

- 介護保険認定者で、いずみの苑デイサービスをご利用の方。
※デイサービスセンターのサービスの一部としてご利用していただきます。
- 特定高齢者として認定された方
※介護予防検診を受診され、生活機能の改善を希望される方。
- 一般の方もご利用できます(おおむね50歳以上) ご利用料金：月額/5,250円