



機能回復訓練室・水浴訓練室

身体障害のある方により良い日常生活獲得のための、自宅での運動習慣化を目的とした支援をしています。

●受けられるサービスについて

<機能回復訓練>

筋力、持久力、柔軟性などのエクササイズや
立ち上がり、歩行などの日常動作訓練

<水浴訓練>

水の特性（浮力、水圧、抵抗など）を使った筋力トレーニング、ストレッチなど



- ・機能回復訓練は個別訓練です。
- ・月～金 9:30～16:40
- ・1回40分を全12回
- ・無料でご利用いただけます。

- ・水浴訓練は集団訓練です。
- ・火・木 9:30～16:15
- ・週1回45分を全12回
- ・無料でご利用いただけます。

●利用対象者

- ・高崎市在住の方
- ・身体障害者手帳をお持ちの方
- ・現在、医療保険でのリハビリを受けていない方
- ・係りつけ医師の運動許可がもらえる方
- ・当センター利用規約に同意いただける方

※これらすべてを満たす方がご利用対象となります。



