

アスロン通所サービス ~利用のご案内~



**日ごろの運動不足!
寝たきり予防!** など
健康運動士が提供する
プログラムです

対象となる方 七尾市内にお住まいの方で、
介護予防サービス計画を受けた方。

営業日 木曜日 **休業日** 祝日・年末年始(12月22日~1月3日)

時間 13時00分~15時30分

ご利用料金 **利用料金 1回 343円**
(但し、毎月、最初の利用1回目のみ467円)
※送迎を行わなかった場合は片道43円がマイナスとなります。

持ち物

- ・ **ご利用時間に必要なお薬** (のみ薬等)
※病院のお薬の内容が変わった場合はお知らせ下さい。
- ・ **タオル 1枚** (必要に応じて、運動後の汗拭き等)
※飲食物の持ち込みはご遠慮ください。
(ただし、健康上の理由により必要な場合は除きますので、職員にお知らせ下さい)

スケジュール

12:00 ~	送迎	交通事情等により、送迎時間が10分~15分程度変動することがあります。
13:00 ~	健康チェック	体温、血圧、脈拍を測定します。
	機能訓練等	個人に応じて訓練を実施いたします。
	健康相談等	健康に関する相談にお応えします。
15:30 ~	送迎	交通事情等により、送迎時間が10分~15分程度変動することがあります。

- ・ サービス提供中のアスロンでの入浴はご利用できません。
- ・ 入浴希望者は、サービス提供後の入浴となります(別途500円)。その場合、帰宅時の送迎サービスは利用できません。

お問い合わせ先

七尾市健康増進センター アスロン 
☎ 0767-68-6788
七尾市高田町ち部10番(ホームセンターヤマキシさん隣)



田鶴浜地区、
高階地区の方は
送迎付きです。

