

介護予防フィットネス事業

介護予防を目的として、スポーツジム等で全10回のいろいろなプログラムに参加できます。

会場	日時	内容	定員	申し込み・問い合わせ
スポーツクラブ コジャック (本堅田五丁目11-21)	9/17(木)～11/19(木) の毎週木曜日 14:30～15:30	・準備運動 ・有酸素運動 ・筋力トレーニング ・歩行練習	20人	☎573-7373 9:30～20:00 日曜 9:30～18:00 月曜日休業
Community Park OTSUKYO (二本松1-1ブランチ大津京内)	10/6(火)～12/15(火) の毎週火曜日 (11/3を除く) 10:30～11:30	・健康講話 ・ストレッチ ・筋力トレーニング ・脳トレ ・体力測定 ・かんたん有酸素運動	20人	☎070-4251-3495 10:00～18:00 火曜日休業
ビバスポーツ アカデミー瀬田 (一里山一丁目18-22)	9/24(木)～12/10(木) の毎週木曜日 (10/15、29を除く) 13:00～14:00	・水中運動 ・ストレッチ ・チューブを使った筋力トレーニング	20人	☎543-0887 平日 9:00～22:00 土曜 9:00～20:00 日曜 9:00～16:00 休館日：木曜日

【申込方法】各開催日の**5日前**までに電話で**各会場**へ申込み。
 申込多数の場合は、初回参加者を優先のうえで抽選。複数会場の申込不可。※運動制限のある方は要相談。