

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)	10/16(木)~12/18(木) の毎週木曜日 14:30~15:30	<ul style="list-style-type: none"> ・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ランチ 大津京内)	10/7(火)~12/9(火) の毎週火曜日 10:30~11:30	<ul style="list-style-type: none"> ・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
ピバスポーツ アカデミー瀬田 (一里山一丁目18-22)	9/25(木)~12/4(木) の毎週木曜日 (10/16を除く) 13:00~14:00	<ul style="list-style-type: none"> ・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 9:00~22:00 土曜 9:00~20:00 日曜 9:00~16:00

【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。