

令和4年度版

シニアからだづくり教室



65歳以上の方を対象に、元気なシニアライフに向けてしっかりとした『からだづくり』を目指すお手伝いをします！

【対象】 運動に支障のない65歳以上の方で、定期的な運動により健康づくり・介護予防を行っていきたい方

【実施施設・内容・定員等】

◇フィットネスクラブ・ソプラティコ小樽

- ・ストレッチ、筋力トレーニング（低強度な全身運動）を行います
- ・火曜午前・水曜（午前・午後）・木曜午前・金曜午前・土曜午前・日曜午前の7教室
- ・参加費 1回500円
- ・定員 各教室15名（先着順）

◇サンフィッシュスポーツクラブ

- ・簡単な水中体操やウォーキングなどを行います
- ・火曜（午前・午後）・水曜午後・金曜午前の4教室
- ・参加費 1回500円
- ・定員 各教室30名（先着順）

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により教室を中止、定員等を変更することがありますので、お問合せください。

【実施回数】 週1回、1クール12回。3クール開催します。

【申込方法】 広報おたる（5月号、7月号、8月号、10月号、12月号）でお知らせする予定です

※会場により、受付方法・受付時間が異なります。

教室初回に、年齢確認を行います。年齢を確認できる健康保険証、運転免許証等を御持参ください。詳細は広報おたるを御覧ください。

詳細は裏面を御覧ください

問合せ先：小樽市福祉保険部福祉総合相談室地域包括ケアグループ ☎32-4111（内線313）

フィットネスクラブ・ソプラティコ小樽

内容	ストレッチ、筋力トレーニング（低強度な全身運動）を行います。 教室後は、館内のお風呂を利用できます。
参加費	1回につき500円
教室名 時間	① 火曜午前教室 → 10時～11時 ② 水曜午前教室 → 10時～11時 ③ 水曜午後教室 → 13時～14時 ④ 木曜午前教室 ⑤ 金曜午前教室 ⑥ 土曜午前教室 ⑦ 日曜午前教室 } 10時～11時
住所	花園 4-17-3
電話	22-3100（月曜定休）

サンフィッシュスポーツクラブ

内容	簡単な水中体操やウォーキングなどを行います（水着と帽子を御用意ください）。水中運動のあとは、天然露天風呂を利用できます。
参加費	1回につき500円
教室名 時間	① 火曜午前教室 → 10時～11時 ② 火曜午後教室 ③ 水曜午後教室 ④ 金曜午前教室 → 10時～11時 } 13時15分～14時15分
住所	若松 1-4-14 □ジェ若松 1階
電話	29-0335