

令和5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・午後）・土曜午前・日曜午前の8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）

【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、8月号、11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	
	③ 水曜午後教室	→ 13時～14時
	④ 木曜午前教室	} 10時～11時
	⑤ 金曜午前教室	
	⑥ 金曜午後教室	→ 13時～14時
	⑦ 土曜午前教室	} 10時～11時
	⑧ 日曜午前教室	
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	} 13時15分～14時15分
	③ 水曜午後教室	
	④ 金曜午前教室	→ 10時～11時
住所	若松 1-4-14 □ジェ若松 1階	
電話	29-0335	