

# シニアからだづくり教室



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、定期的な運動による、健康づくり・介護予防を行いたい方

【定 員】 **30 名 (先着順)**

【参 加 費】 **1 回 500 円**

【回 数】 週1回、1クール12回。  
年間3クール開催します。

## 【施 設】

### 小樽市総合体育館

(シンコースポーツ北海道)

令和6年度に開講した、市内からのアクセスしやすい総合体育館で行っている教室です 🚗  
理学療法士や健康運動実践指導者が、誰でも安全で効果的にできるプログラムを行います！

### 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。  
水着と帽子をご用意ください 🧢  
水中運動の後は、天然温泉の露天風呂を利用できます 🔥  
参加者は施設利用料金割引き！

### フィットネスクラブ・ ソプラティコ小樽

市中心部にあり、バスでのアクセス良好な教室です。健康運動実践指導者やトレーナーが行う筋力トレーニングや有酸素運動で汗を流した後は、館内のお風呂を利用できます 🔥

### メディカルフィットネス小樽

令和7年度に開講！ウィングベイ小樽5番街1階の教室なので、買い物ついでに利用できます。出席回数に応じて、もみほぐしサービス券、パーソナルトレーニング券などの特典多数！



メディカルフィットネス小樽の様子

## 日程の詳細や申込方法は裏面をご覧ください

※会場により、受付方法・受付時間が異なりますので、ご注意ください

※教室初回に年齢確認を行います。年齢を確認できる資格確認証、運転免許証等をご持参ください

### ◆小樽市健康ポイントを集めよう！◆

健康ポイントとは、小樽市が実施する健康づくり事業等への参加によりもらえるポイントのことです。健康ポイントをためると各種特典と交換できます。お得に健康づくりをしていきましょう！

シニアからだづくり教室でも、教室に参加をすると、参加毎にポイントがもらえます。

詳細についてはホームページをご覧ください。

小樽市 健康ポイント事業

検索

健康ポイント事業  
ホームページ QR コード



会場	住所	申込方法 (受付時間)	開催 曜日・時間	第1クール		第2クール		第3クール					
				申込 開始日	開始日 ~ 終了日	申込 開始日	開始日 ~ 終了日	申込 開始日	開始日 ~ 終了日				
フットネス クラブ・ ソプラテイク 小樽	花園4丁目 17-3	電話 ☎22-3100 (10:00～17:00)	火曜	10:00～ 11:00	5月4日	5月19日 ~ 8月4日	8月3日	8月18日 ~ 11月24日	11月23日	12月8日 ~ 3月16日			
			水曜	10:00～ 11:00		5月20日 ~ 8月5日		8月19日 ~ 11月18日		12月9日 ~ 3月10日			
			水曜	13:00～ 14:00		5月20日 ~ 8月5日		8月19日 ~ 11月18日		12月9日 ~ 3月10日			
			木曜	10:00～ 11:00	5月4日	5月21日 ~ 8月6日	8月3日	8月20日 ~ 11月12日	11月23日	12月10日 ~ 3月11日			
			金曜	10:00～ 11:00		5月22日 ~ 8月7日		8月21日 ~ 11月13日		12月11日 ~ 3月12日			
			土曜	10:00～ 11:00		5月23日 ~ 8月8日		8月22日 ~ 11月14日		12月12日 ~ 3月13日			
			メデイカル フットネス 小樽	築港11 ウイングベイ 小樽 5番街1 階	電話 ☎64-7822 (10:00～19:30)	月曜	13:30～ 14:30	5月1日	5月11日 ~ 7月27日	8月1日	8月10日 ~ 11月9日	12月1日	12月7日 ~ 3月22日
						水曜	13:30～ 14:30		5月13日 ~ 7月29日		8月12日 ~ 11月11日		12月9日 ~ 3月24日
						木曜	13:30～ 14:30		5月14日 ~ 7月30日		8月13日 ~ 11月12日		12月10日 ~ 3月25日
						サンフイツシユ スポーツ クラブ	若松1丁目 4-14 ロジエ若松 1階	電話または会場 ☎29-0335 (10:00～20:00) ※水中運動です	火曜	10:00～ 11:00	5月1日	5月12日 ~ 7月28日	8月1日
水曜	13:30～ 14:30	5月13日 ~ 7月29日							8月5日 ~ 11月11日	11月18日 ~ 2月17日			
小樽市総合 体育館	花園5丁目 2-2	電話または会場 ☎33-3711 (9:00～21:00)				月曜	10:00～ 11:00	5月1日	5月11日 ~ 7月27日	8月1日	8月10日 ~ 11月30日	12月1日	12月7日 ~ 3月29日