

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】

◇メディカルフィットネス小樽

☆NEW☆

- ・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★

◇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！

◇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♨

◇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引き！

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。年齢を確認できる健康保険証、運転免許証等をご持参ください。

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467）

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
フイットネス 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5日	5月20日～8月5日	8月4日	8月19日～11月18日	12月1日	12月9日～3月10日
			水曜 13:00～ 14:00		5月21日～8月6日		8月20日～11月12日		12月10日～3月18日
			木曜 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19日
			金曜 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
			土曜 10:00～ 11:00		5月24日～8月9日		8月23日～11月15日		12月13日～3月14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12日～7月28日	8月1日	8月4日～11月17日	12月1日	12月8日～3月16日
			金曜 10:00～ 11:00		5月9日～7月25日		8月8日～11月21日		12月5日～3月27日
サンフイットシユ 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5日	5月13日～8月26日	8月1日	9月2日～12月2日	12月1日	12月9日～3月24日
			水曜 13:15～ 14:15		5月14日～8月27日		9月3日～12月3日		12月10日～3月18日
			金曜 10:00～ 11:00		5月16日～8月29日		9月5日～12月5日		12月12日～3月20日
メデイカル フイットネス 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12日～7月28日	8月1日	8月18日～11月24日	12月1日	12月8日～3月23日
			木曜 13:30～ 14:30		5月15日～7月31日		8月21日～11月27日		12月11日～3月26日