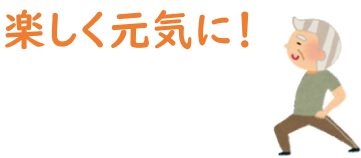


送迎付き高齢者介護教室のご案内



介護予防教室メニュー

月 **足腰強化**

体幹と下半身を自分のペースでこたえよう!

時間 10:50～11:20
定員 22名
持ち物 運動服・水筒
フェイスタオル1枚
運動靴

火 **フレイル予防**

転倒防止に無理のない筋力トレーニング

時間 10:50～11:20
定員 22名
持ち物 運動服・水筒
フェイスタオル1枚
運動靴

水 **脳トレ運動**

簡単な筋トレに脳トレを足して体も心も元気!

時間 10:50～11:20
定員 22名
持ち物 運動服・水筒
フェイスタオル1枚
運動靴

木 **上半身強化**

上半身を無理なく筋トレ肩こりの方にもおすすめ

時間 14:30～15:00
定員 22名
持ち物 運動服・水筒
フェイスタオル1枚
運動靴

火 **筋トレマシン 初心者レッスン**

筋トレマシン初体験の方やさしく指導します

時間 14:30～15:00
定員 3名
持ち物 運動服・水筒
室内シューズ
フェイスタオル1枚
利用料330円

2Fトレーニングルーム

終了後は初回講習を受けて気軽に楽しく運動習慣♪

アメニティプラザには介護教室以外にプールや浴室・トレーニングルームもあります。無料休憩所もありますのでのんびりゆっくりすごしてね!

曜日別バス利用～介護予防教室参加プラン

曜日	送迎バスコース	お迎えバス出発時間	詳しくは時刻表をみてね	アメニティ到着時間	空いた時間に...	対象教室	お帰りバス出発時間
月	入出・鷺津コース	入出はつつセンター 9:00発	鷺津駅経由	アメニティ到着 9:30着	トレーニングルーム	足腰強化教室 10:50～11:20 (10分前集合)	アメニティ出発 12:30発
火	知波田新所原北部Aコース	利木集会所 9:00発 12:20発	新所原駅北口経由	アメニティ到着 9:30着 12:50着	プールでウォーキング	フレイル予防 10:50～11:20 (10分前集合)	アメニティ出発Aコース 11:40発 15:10発
火	白須賀新所原南部Bコース	大倉戸 10:00発 13:40発	新所原駅南口経由	アメニティ到着 10:30着 14:10着		筋トレマシン初心者教室 14:30～15:00 (10分前集合)	アメニティ出発Bコース 13:00発 16:20発
水	新居コース	新居弁天入口 9:00発	湖西病院前経由	アメニティ到着 9:30着	トレーニングルーム	脳トレ運動教室 10:50～11:20 (10分前集合)	アメニティ出発 12:30発
金	知波田新所原北部	利木集会所 9:00発 12:20発	新所原駅北口経由	アメニティ到着 9:30着 12:50着		上半身強化教室 14:30～15:00 (10分前集合)	アメニティ出発Aコース 15:10発
金	白須賀新所原南部Bコース	大倉戸 10:00発 13:40発	新所原駅南口経由	アメニティ到着 10:30着 14:10着		お風呂もおススメ	アメニティ出発Bコース 16:20発

介護教室参加方法

○レッスン開始の10分前までに各会場へ集合
○定員を超えるとその場で抽選。
抽選により参加できなかった場合は、翌週の同じ時間の同じ教室に優先的に参加できます。

温水プール

料金: 大人 660円
小人・高齢者(70歳以上*) 330円

○スイミングキャップ・水着・タオルが必要
○障がい者 330円(介護者は2名まで無料*)
*要身分証明・要年齢確認

トレーニングルーム

料金: 大人 330円
○高校生からご利用いただけます
○初回講習会の受講が必要
【初回講習】10:00～20:00の間
毎時00分から開始(5分前集合)
○運動しやすい服装・室内シューズ・タオルが必要

浴室

料金: 大人 330円
小人・高齢者(70歳以上*) 220円
○タオルの貸出はありません
○ボディソープ・リンスインシャンプーの備付が
ございます
○障がい者 220円(介護者は2名まで無料*)
*要身分証明・要年齢確認

*表示価格は全て税込です。