

2026年1月～

●●● アメニティプラザ ●●●

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	火	水	金
上半身強化 ガレリア 上半身を無理なく筋トレ 肩こりの方にもおすすめ 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	足腰強化 ガレリア 体幹と下半身を自分の ペースできたえよう！ 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	フレイル予防 ガレリア 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	脳トレ運動 ガレリア 簡単な筋トレに脳トレを 足して体も心も元気！ 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

介護予防教室参加方法

- 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。

トレーニングルーム

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

火

筋トレマシン
初心者レッスン

筋トレマシン初心者
レッスン
のみ定員3名までです。
終了後は初回講習を受けて
気軽に楽しく運動習慣♪

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

曜日別介護予防教室参加プラン



	送迎バス コース	アメニティ 到着時間	介護予防 教室	お帰りバス 出発時間
月曜 プラン	入出・鷺津 入出はつらつセンター 9:00発	鷺津駅経由 9:30着	上半身強化 会場 ガレリア	入出・鷺津 アメニティ 11:40発
	新居弁天・市役所 新居弁天入口 10:00発	湖西病院経由 10:30着	10:50～ 11:20	新居弁天・市役所 アメニティ 13:00発
火曜 プラン	知波田・新所原北部 利木集会所 9:00発	新所原駅 北口経由 9:30着	足腰強化 会場 ガレリア	知波田・新所原北部 アメニティ 11:40発
	白須賀・新所原南部 大倉戸 10:00発	新所原駅 南口経由 10:30着	10:50～ 11:20	白須賀・新所原南部 アメニティ 13:00発
水曜 プラン	新居弁天・市役所 新居弁天入口 9:00発	湖西病院経由 9:30着	フレイル 予防 会場 ガレリア	新居弁天・市役所 アメニティ 11:40発
	入出・鷺津 入出はつらつセンター 10:00発	鷺津駅経由 10:30着	10:50～ 11:20	入出・鷺津 アメニティ 13:00発
金曜 プラン	白須賀・新所原南部 大倉戸 12:20発	新所原駅 南口経由 12:50着	脳トレ運動 会場 ガレリア	白須賀・新所原南部 アメニティ 15:10発
	知波田・新所原北部 利木集会所 13:40発	新所原駅 北口経由 14:10着	14:30～ 15:00	知波田・新所原北部 アメニティ 16:20発

※各教室 10分前集合

送迎バスの時刻表は、総合
フロントにございます。

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
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！

*表示価格は全て税込です。

湖西市アメニティプラザ ☎053-573-0777 【開館】9:00～21:00 【休館日】木曜日(7/20～8/31は無休)