

運動初心者・中高年者(50歳以上)対象



健康体操・介護予防教室

総合体育館

◇参加料 1,760円(全4回)

<健康体操>

月曜コース 14:15～15:15

火曜コース 11:00～12:00

金曜コース 13:30～14:30

<らくらく健康体操>

月曜コース 13:00～14:00

金曜コース 11:00～12:00

<らくらく介護予防>

水曜コース 13:30～14:30

御津体育館

◇参加料 1,320円(全4回)

<健康体操>

月曜コース

木曜コース

金曜コース

10:00～11:00



健康体操

ストレッチと簡単な筋力トレーニングを行います。

らくらく健康体操 (低体力者対象)

椅子を使って、膝や腰の痛みを和らげる体操を行います。

らくらく介護予防 (低体力者対象)

脳トレを中心に、要介護状態を予防するための運動を行います。

ホームページ『豊川市スポーツ施設ガイド』検索

総合体育館 ☎ 0533-86-5175

御津体育館 ☎ 0533-76-2821

