

健康体操・フレイル予防

運動初心者・中高年者(50歳以上)対象

健康体操

運動初心者向け

★★★

らくらく健康体操

足腰に不安のある方
※椅子使用

★★

フレイル 予防体験会

要介護を予防したい方
※椅子使用

★

★運動レベル

総合体育館

TEL 0533-86-5175

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

参加料1,760円 (全4回)

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

フレイル予防体験会

水曜不定期 330円 (1回)

御津体育館

TEL 0533-76-2821

健康体操

月曜コース

木曜コース

金曜コース

10:00~11:00

参加料1,760円 (全4回)