

無料

介護予防教室

～インフロニア草津アクアティクスセンターでレッツ介護予防♪～

【事業内容】

健幸ステーションやスタジオ・プールを活用して、栄養・食事に関する講話やストレッチ、筋力トレーニング、水中運動等を行う介護予防教室を12回(1クール)実施します。



【対象】

65歳以上の高齢者

※要支援・要介護認定者を除く

※当教室を初めて受講する方

【人数】

30名【先着順】

【申込期間】

令和7年9月4日(木)から

令和7年9月15日(月)まで

【場所】

インフロニア草津アクアティクスセンター
(草津市立プール)



▲令和6年度教室の様子

【日程】全12回

9月24日

10月1日、8日、15日、22日、29日

11月5日、12日、19日、26日

12月3日、10日

【時間】

10時から11時(1時間程度)

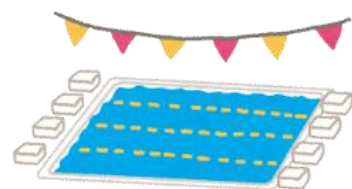
※全12回のうち4回は1時間半程度となります。



○申込は下記連絡先まで電話にてお申込みください。

▼インフロニア草津アクアティクスセンター

TEL/077-596-3775



※教室の様子を撮影させていただくことがあります。

※当教室はお一人様1クール(全12回)のみの受講となっています。

※スポーツウェアや水着等はご自身でご用意ください。

予めご了承ください。

○問合せ先：長寿いきがい課 長寿政策係

TEL：077-561-2372 FAX：077-561-2480