

のんびり 湯ったり りふれっしゅ

参加費
無料



入浴施設での“けんこう体操”を開催します

対 象： 射水市民の方（※男性の方大歓迎!!）

時 間： 13：30～14：30

場 所： 大門コミュニティセンター

（射水市串田 1395 tel:0766-53-1844）

開催日： 木曜日

講 師：（株）ハートビートライフ・オカ 講師

4月6日（木）から始まります

※ 直接会場に行ってください。

※ 特典（参加した方におまけ!!）

10回参加した方に☆入浴券 1 枚進呈☆

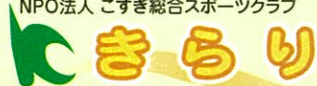
※ 入浴する場合は別途入浴料（420 円）が必要です。

（体操のみの参加もOKです）



【申込み・問い合わせ先】

NPO法人 こすぎ総合スポーツクラブ



NPO 法人こすぎ総合スポーツクラブ きらり

TEL 56-6443 FAX 56-6476

E-mail kirari-sc@almond.ocn.ne.jp



いみず湯どころ体操教室 参加者募集

～介護予防教室(体操)と
天然温泉効果で元気になろう～

日常生活の中で少しでも運動を取り入れる
ことによって生活習慣病予防や
介護予防につながります
一緒に楽しく運動をしましょう～♪
皆様のご参加をお待ちしております



日 時：毎週火曜日13：30～14：30

(13：00～受付・血圧測定)

期 間：平成29年4月4日(火)～平成30年3月27日(火)

対 象：概ね65歳以上の高齢者・
当センター利用者 ※各回先着順20名

会 場：足洗老人福祉センター「第一会議室」

講 師：NPO法人 新湊カモンスポーツクラブ
健康運動教室・貯筋教室指導者 近藤 朋佳 先生

- ・動きやすい服装でお越しください。
- ・内履き、飲料水は、各自でご準備ください。

体操教室
参加費：無料
※特典付き



体操教室のみご利用の方は施設を無料で入館できます。。

施設利用・入浴を教室前後で利用される方は、入館料をお支払いください。



主 催：射水市・NPO法人ワーカーズコープ
【お問い合わせ・申込先】

射水市足洗老人福祉センター

射水市足洗新町1-5 ☎ 86-2722 9：00～15：30 休館：金曜日

※申込状況によっては、当日受付も可能です。お気軽にお問い合わせください。

《いみず湯どころ体操教室・射水市委託事業》

概ね 65 才以上の高齢者

～体操教室のお知らせ～

☆参加費無料！

☆初めての方も安心！

4 月より毎週木曜日、午後 3 時から午後 4 時まで
健康づくり、仲間づくりを楽しくできる体操です。

講師： 清水志保先生

健康運動指導士

日本エアロビックフィットネス協会
認定インストラクター



詳しくは フロントへお尋ねください。

健康ぽかぽかランド太閤山店

☎0766-56-2929

※入浴する場合は別途入浴料（420 円）が必要です。