

【健康体運動教室】

ウォーキングを中心にストレッチ・筋力トレーニング等を行い、生活習慣病の予防と健康の維持増進や転倒予防に必要な筋力・柔軟性をつける運動を行います。

- 会 場：①能生体育館
②亀が丘体育館
③アクアホール
④青海生涯学習センター
- と き：各会場週2回（8月は休講）
※時間帯の詳細は裏面参照
- 参加費：年間2,600円



【地区運動教室】

脳刺激体操、足裏刺激、ストレッチ、ウォーキング等を行い、動きやすい体をつくる運動を行います。

- 会 場：①能生地域（8会場）
②糸魚川地域（10会場）
③青海地域（11会場）
- と き：各会場週1回
※会場・時間帯の詳細は裏面参照
- 参加費：年間1,300円



【水中運動教室】

膝や腰に負担をかけないでできる水中運動を行います。

- 会 場：①クアリゾートプール（全3期）
②能生B&G海洋プール（7～8月）
- と き：水曜日昼コース 10:10～11:40
木曜日昼コース 13:00～14:30
木曜日夜コース 19:00～20:30
- 参加費：各コース1期3,600円

