

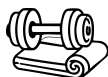
アクティブシニアが取り組む はじめてのジム活



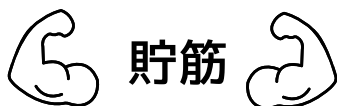
新規利用者募集!

あの頃より元気な自分を目指して早期介護予防に取り組みませんか!?

運動不足解消



孫ともっと遊びたい。
旅行に行きたい。
やりたいことに挑戦する
ための体力を作りましょう。



貯筋

将来に備えて筋肉を蓄え
ませんか。何歳から始め
ても貯筋は可能です。



社会参加

動ける体と話せる仲間
ジムに通って健康寿命を
伸ばしませんか。

実施期間 令和8年9月1日～令和9年3月10日

募集定員 270名程度 ※定員に達した場合は、期間内でも受付を終了します。

実施場所 トリムパークかなづ内 トレーニングルーム
申込み先 ☎73-7272 (あわらし山室67-30-1)

※初回利用時は、スポーツインストラクターが個別にご案内しますので、事前にお申込みください。

利用料金 600円(8回分) ◆1回あたり通常300円が75円で利用可能◆
【2,400円(③300円×8回) → 600円(1,800円助成でお得!)]

対象 ◆65歳以上の市民で、健康づくりや体力維持のために運動を始めたい方
◆医師からの運動制限がなく、無理なく体を動かせる方
◆初めて利用する方、または、しばらく利用していない方



トレーニングルームの雰囲気はこちらからチェック!



お問い合わせは
お気軽に!

平日
8:30~17:15

トリムパークかなづ
健康長寿課

(☎73-7272)
(☎73-8022)