



シニア向けの自主トレーニング♪ 参加費無料♪

きくの里フィットネス

(裏面にきくの里フィットネスの情報が掲載されています)

毎週火曜日(平日)に **無料送迎** あります

- ・バスは先着順になります。20名を超えると乗車できません
- ・偶数月の第1火曜日(平日)の特別講座は、申込みが必要となります

行き 

谷塚駅東口

出発 **12:50**

↓
きくの里
バス乗降場(煉火亭)

到着 **13:10**

お願い!
問い合わせは
きくの里へ

帰り 

きくの里
バス乗降場(煉火亭)

出発 **15:05**

↓
谷塚駅東口

到着 **15:25**

※交通状況により時間が変わる可能性があります

バス乗降場(谷塚駅東口ロータリー)



事業団HP



Facebook



きくの里HP



お問い合わせ: 社会福祉法人草加市社会福祉事業団

草加市在宅福祉センターきくの里
〒340-0024 草加市谷塚上町704-3

電話: 048-929-3611

草加市在宅福祉センターきくの里主催事業



高年者
向け

シニア向けの自主トレーニング♪ 参加費無料♪

きくの里フィットネス

様々な運動メニューと充実した運動マシンで、楽しく健康づくり！**転倒や認知症の予防に取り組みましょう！**



ピンポンも楽しめます



体操の特別講座

偶数月の第1火曜日は特別講座
体操や体力測定会、
専門職による講話等を開催中

リハビリ職員もいます

※ご自身が鍛えたい部分の運動メニューについて、相談もできます

※申し込み不要で時間内の出入りも自由

日時 毎週火曜日 13:30~17:00

※休み：祝日と年末年始（12/29~1/3）

場所 きくの里

対象者 草加市在住の高年者

持ち物 飲み物、運動しやすい服装でお越しください
(室内履き不要)