

2024.06.03 2VER

おでかけするって、こんなに楽しい!!

おれんじ運動クラブ

写真は1階で実施していたときのものです
チラシの内容は予告なく変更することがあります。
予めご理解ご承知願います。

選べる3つのメニュー & 水曜送迎可

フィットネス×買い物

運動前か、送迎時間までの間を有効活用！
運動と買い物で、心も体もリフレッシュを
しましょう！

ウォーキング×買い物

みんなと一緒に筋力トレーニングは遠慮したい...でも運動・買い物はしたい！そんな方は歩数計を使ったウォーキングはいかがでしょう。歩くことで全身運動になります。

フィットネスのみ

高齢者体操指導員などの資格をもつ職員が、楽しく、頭も使いながら運動します。体組成計で筋肉量、内臓脂肪、推定骨量等も測れます。

週目	日	月	火	水	木	金	土
1				10時半/-		-/13時半	
2				10時半/-		×	
3				10時半/-		-/13時半	
4				10時半/-		×	
5				10時半/-		-/13時半	

送迎は水曜のみ。
小松・木戸・和邇学区等在住で車の運転
や公共交通機関の使用に不安のある方

会場：平和堂 和邇店 2階

水曜午後 13 時半からの部は状況を見て開催。一階に職員は原則在席しています。年末年始・祝日・災害時等除きます。

料 金 **1 回 200 円 (会員料金)** ⇒ 別途、年会費 3000 円 (年会費無しの場合 1 回 500 円)

お申込み方法 事前にお電話をお願いします

(しょうぶ苑村田 077-596-2233、又は リッパ - いなづま ラッキー 050-1720-7737)

⇒ 名前、住所、連絡先、健康状態、送迎希望の有無、希望メニューなどをお聞かせください。

一回の乗車定員は 7 名まで。会場は 10 名程度まで。2024 年加入者に限り年会費※無料です。

※年会費は、旧志賀町地域の福祉の発展を願い平成 10 年より組織されている志賀福祉会後援会会費です。6 月～5 月、三口分となります。

体操 (フィットネス) は最低 2 名～のご参加で実施します。お友達を誘ってご参加下さい。

