

水曜は送迎可



# おれんじ運動クラブ

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。



## フィットネス×買い物

運動と買い物で、心も体もリフレッシュをしましょう。運動の内容は、座って行うものが中心になります。呼吸や姿勢、柔軟性も意識しながら、頭を使って、笑いながら、楽しく実施しています。体組成計（体脂肪や骨量等が分かるもの）もあり、定期的にチェックもできます。

「楽しい!」「体がラクになった」  
「行って良かった」という声を  
多数もらっています。

2024年9月実施アンケートより

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



金曜は送迎なし。

金曜、第2週目、第4週目は、  
希望者が5名以上になれば開始します



週目	日	月	火	水	木	金	土
1				10:30-11:30 / ×		× / 13:30-14:30	
2				10:30-11:30 / ×		× /	
3				10:30-11:30 / ×		× / 13:30-14:30	
4				10:30-11:30 / ×		× /	
5				10:30-11:30 / ×		× / 13:30-14:30	

時間は目安。職員都合等により変更する場合があります。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600円）

お申込み方法 事前にお電話をお願いします

会場:平和堂 和邇店2階

(しょうぶ苑村田 077-596-2233、050-1720-7737)  
⇒ 名前、連絡先、健康状態、送迎希望の有無などをお聞きます。

一回の乗車定員は7名まで。会場は10名程度まで。初回無料、5回に1回特典あり。

※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徴収会費です。6月～5月、三分となり。

体操（フィットネス）は最低4名～のご参加で実施します。お友達を誘ってご参加下さい。

