

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：健康運動指導士（ウエルナビわ湖川崎）
水曜：高齢者体操指導員・カマネ（志賀福祉会村田）



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（年会費無しの場合1回600円）。
※年会費は3000円（月額に換算して250円と、かなりお得です）冬期加入の場合、割引あり。
又、送迎を行う場合のみ追加で100円（車両乗降訓練費）を送迎時に頂戴します。2026.5～

お申込み方法 事前にお電話をお願いします

レッグ - いなづま ラキゼン

（しょうぶ苑村田 077-596-2233、050-1720-7737）

会場：平和堂 和邇店 2階

⇒ 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、会場は12名程度迄。初回無料、5回に1回の特典でたくさんいけばよりお得に。

※年会費は志賀福祉会後援会費です。6月～翌5月分の三分。ただし年途中で12月～2月に参加の場合は、二割分を、3月～5月に参加の場合は、一割分をお願いしています。2026年度より。

お飲み物とタオル、スタンプカード（利用後お渡し）と小銭をもって、ワニハイの二階へ集まろう！

