

草加市在宅福祉センターきくの里主催事業

シニア向けのちょっとした自主トレーニングができる



高年者
向け

きくの里フィットネス

無料

開催中

(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

6/10から無料送迎が開始

- ・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
- ・毎月第1火曜日(平日)は特別な催しの為、内容により申し込みが必要となる場合があります

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)



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
 電話: 048-929-3611



草加市在宅福祉センターきくの里主催事業

シニア向けのちょっとした自主トレーニングができる



高年者
向け

きくの里フィットネス

無料

開催中

※申し込み不要で時間内の出入りも自由です！

日時: 毎週火曜日 13:30~17:00

※休み: 祝日と年末年始(12/29~1/3)

対象: 草加市在住の高年者

場所: きくの里

運動しやすい服装(室内履き不要)、飲み物持参でお越し下さい
原則自主トレですが、お困りの際はお気軽にご相談下さい♪



3台の運動マシンが使えます

特別な催しで体操や体力測定会、
看護等による講話等もあります

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のアドバイスもできます



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