

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 **無料**

# きくの里フィットネス

※申し込み不要で時間内の出入りも自由です！

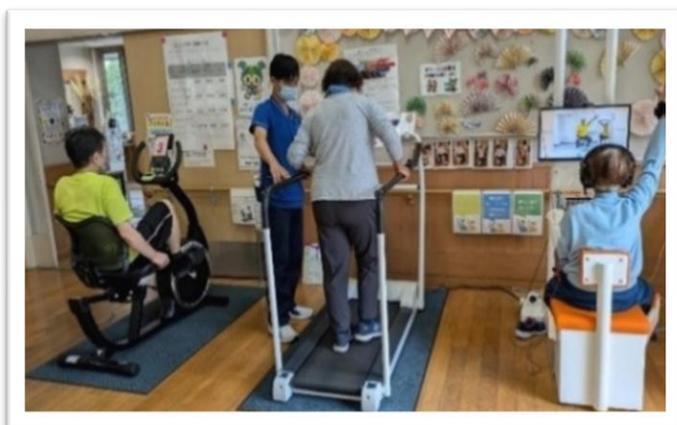
**日 時：毎週火曜日 13:30～17:00**

※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

イベントで体力測定会や  
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