

高齢者体力づくり教室開催一覧表（平成30年度）

島原地域広域市町村圏組合では65歳以上の方を対象にプールや運動施設等で筋力の向上を図ることを目的とした教室を民間の事業所等に委託し実施します。

65歳以上の方で、島原市・雲仙市・南島原市に住所を有する方ならどなたでも参加できます。 受講料は原則無料ですが、**参加には事前に申し込みが必要です。** 参加申込及び詳しい内容は実施事業所へお問い合わせください。

開催地区	主な内容	事業期間	事業所・実施場所・連絡先
島原市	水中歩行・水中運動	6月上旬～8月下旬	株式会社 藤田屋 サン・スポーツクラブ 0957-63-7300
	水中歩行・水中運動	6月上旬～8月下旬	株式会社 藤田屋 島原温泉ゆとろぎの湯 0957-63-7300
	水中歩行・水中運動	6月上旬～8月下旬	株式会社 藤田屋 島原市立温水プール 0957-63-7300
	トレーニングマシン等を使用した運動	6月上旬～8月下旬	株式会社 藤田屋 フィットネスクラブ「ジョイン」 0957-63-7300
	トレーニングマシン等を使用した運動	10月～12月 (予定)	特定非営利活動法人 しまばら Conditioning Assist GYM 0957-64-7575
	水中歩行・水中運動	6月上旬～8月下旬	株式会社 しまばらウェルネッサンス 島原市有明プール 0957-68-3850
雲仙市	トレーニングマシン等を使用した運動	6月上旬～8月上旬	社会福祉法人 吾妻福祉会 介護予防事業所 吾妻デイサービスセンター 0957-38-6886
	トレーニングマシン等を使用した運動	10月～12月 (予定)	医療法人 伴帥会 介護老人保健施設 ガイアの里 0957-36-3550
	水中歩行・水中運動	6月下旬～8月下旬	小浜まちづくり 株式会社 リフレッシュセンターおばま 0957-76-0707
	トレーニングマシン等を使用した運動	9月下旬～11月下旬	小浜まちづくり 株式会社 リフレッシュセンターおばま 0957-76-0707
南島原市	トレーニングマシン等を使用した運動	6月下旬～3月中旬	医療法人 坂上整形外科 坂上整形外科(リハビリ室) 0957-82-1822