

# 高齢者体力づくり教室開催一覧表（令和元年度）

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。

	開催場所	主な内容	実施期間	実施事業所・連絡先
島原市	サン・スポーツクラブ	水中運動	6月下旬～8月下旬	株式会社 藤田屋 0957-63-7300
	島原市立温水プール	水中運動	6月下旬～8月下旬	
	フィットネスクラブ「ジョイン」	トレーニングマシン等を使用した運動	6月下旬～8月下旬	
	島原市有明福祉センター	トレーニングマシン等を使用した運動	6月下旬～8月下旬	
	島原市有明プール	水中運動	6月下旬～8月下旬	株式会社 しまばらウェルネッサンス 0957-68-3850
	Conditioning Assist GYM	トレーニングマシン等を使用した運動	10月下旬～12月下旬（予定）	特定非営利活動法人 しまばら 0957-64-7575
雲仙市	みずほすこやかランド（ふれあいプール）	水中運動	7月上旬～9月上旬	社会福祉法人 真和会 0957-77-2120
	介護予防事業所 吾妻デイサービスセンター	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 0957-38-6886
	リフレッシュセンターおばま	水中運動	6月下旬～8月下旬	小浜まちづくり 株式会社 0957-76-0707
	リフレッシュセンターおばま	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	
南島原市	坂上整形外科（リハビリ室）	トレーニングマシン等を使用した運動	6月中旬～3月下旬	医療法人 坂上整形外科 0957-82-1822