津幡町一般介護予防事業

ひざ 腰 楽らく 教室

ひざ痛・腰痛に特化した運動をします



体力測定も実施！

日時 週１回（２４回コース）
月曜日 または **金曜日**
10時～11時

場所 住吉公園屋内温水プール「アザレア」２階
※プールは使用しません

費用 １回３００円
送迎あり※要相談　１回２００円

対象 町内在住65歳以上の方
ひざ痛・腰痛など体力低下の自覚がある方
※お一人様につき１度のみの利用となります



特典 24回修了の方にはスタジオレッスン【体験チケット】１回分をプレゼント

お申込み
住吉公園屋内温水プール「アザレア」 津幡町字庄ハ27番地1
288−7011 【水曜定休】

参加者の声



簡単でわかりやすい体操でした



肩こりが改善しました

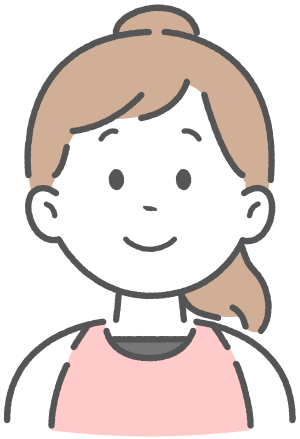
腰が軽くなりました

いろんな人に出会えてよかった

仲間との会話でこころが元気になりました



インストラクターの声



継続してご参加いただいたみなさんは、体力測定の数値は維持できており、「家でもやってみます」と前向きなお声をいただいております。
回数を重ねるごとに会話が増え、表情が明るくなるご様子がとても印象的です！
今後も、みなさんが安心して楽しく通っていただける教室作りを心がけます
一緒に頑張りましょう！！