

無料

# 全12回 介護予防教室

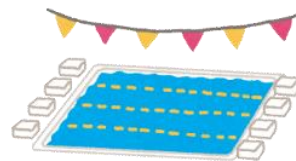
～インフロニア草津アクアティクスセンターでレッツ介護予防♪～

楽しく体を動かしながら、これからも元気に過ごすための  
介護予防を学んでみませんか？



## 【教室内容】

- ・プールでの水中運動
- ・スタジオでの筋力トレーニング
- ・栄養・食事に関する講話
- ・教室前後の体力測定で変化をチェック



## 【対象】

- 65歳以上の高齢者
- ※要支援・要介護認定者を除く
- ※当教室を初めて受講する方

【人数】 30名（先着順）

## 【申込期間】

令和8年4月6日（月）から  
令和8年4月22日（水）まで



## 【日程】 全12回

5月13日～7月29日の水曜日

## 【場所】

インフロニア草津アクアティクスセンター  
（草津市立プール）

## 【時間】

10時から11時（1時間程度）

※全12回のうち4回は1時間半程度となります。



○申込は下記連絡先まで電話にてお申込みください。

▼インフロニア草津アクアティクスセンター

TEL/077-596-3775



※教室の様子を撮影させていただくことがあります。

※当教室はお一人様1クール（全12回）のみの受講となっています。

※スポーツウェアや水着等のご自身でご用意ください。

予めご了承ください。

○問合せ先：長寿いきがい課 長寿政策係

TEL：077-561-2372 FAX：077-561-2480