

無料

全12回 介護予防教室

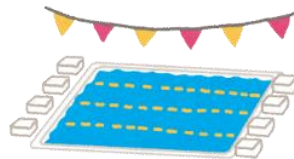
～インフロニア草津アクアティクスセンターでレッツ介護予防♪～

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11月 5日（木）から

令和8年11月18日（水）まで



【日程】 全12回

12月2日～2月24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