

元気アップ教室参加者

先着
順

募集中

連絡ください



《連絡先》

長寿社会課 0956-24-1111 (内線5325)

または、お近くの地域包括支援センター

対象は、安全に参加ができる方で、

以下のいずれかに該当する65歳以上の佐世保市民

- 外出が週1回未満
- 外出が週1回以上でも、外出目的が、通院と買物のみ
- 家族又は友人との定期的な交流がない

《教室内容》

【内 容】 各事業所で提供されるトレーニングメニュー

【場 所】 登録された事業所(スポーツジム等)

【回 数】 週1回の全12回、1回あたり1時間程度

【利用料】 0~350円(利用する事業所により異なる)

元気アップ教室登録事業

エピットパーク

佐世保市権常寺 1 丁目4-16

受入可能日
月・火・水・木・金
午前10時～午前11時

フィットネスプログラム

利用者負担金 1回350円

(株)GET-IN

佐世保市福石町15-3

受入可能日
月・火・水・木・金
午前10時～午後4時

マシントレーニング
ボール体操

利用者負担金 1回200円

スポーツクラブネサンス佐世保

佐世保市名切町2-38

受入可能日
火・水・木・金
午前10時～午後4時

マシントレーニング
フィットネスプログラム

利用者負担金 0円

有限会社エクサスフィットネス

佐々町口石免444-5

受入可能日
月・火・水・木・金
午前10時～午後5時

マシントレーニング
自重トレーニング
ストレッチ

利用者負担金 1回200円

元気アップ教室の ご案内

この教室は、外出の機会を増やし、運動の習慣を身につけるための教室です。



こんな方におすすめ!!

- ☑退職した後、やることなく自宅に閉じこもりがち
- ☑運動をしたいけど、どこに行ってもいいかわからない
- ☑集団での運動は苦手 など

佐世保市民で
65歳以上の方が対象です

利用期間

週1回、全12回

1回あたり1時間程度

場所と内容

スポーツジム での
マシーントレーニングなど

※実施事業所などの
詳細はお尋ねください

利用料金

1回あたり200円程度

※事業所によって異なります

【利用までの流れ】

長寿社会課か、各
地域包括支援セン
ターに相談し面接

○教室の利用対象者
であれば、担当者が申
込書を作成
○利用事業所を決める

利用決定後、事業所
から連絡があるため、
開始日や時間を
決める

利用開始

教室の参加にあたっては申し込み等が必要となります。詳しくは下記までお尋ねください。

【問い合わせ先】

佐世保市 長寿社会課 高齢支援係

電話:24-1111