

～春光台地域～

運動サークルマップ R6.2

①春光台らくらく体操サークル

日時: 第1～4木曜日 13時30分～15時
料金: 100円/回(入会金500円)
内容: ストレッチ、筋トレ、バランストレーニングなど

②高台元気クラブ

日時: 毎週水曜日 10時～11時30分
料金: 200円/月
内容: ストレッチ、筋トレ、ライトレーニング、ペットポトル体操など

③コグニサイズ

日時: 第2・4月曜日 14時～15時
料金: 無料
内容: 認知機能低下防止のためのコグニサイズ(コグニションエクササイズ)、ストレッチなど

④春光台体カアップクラブ

日時: 毎週木曜日 14時～15時15分
料金: 200円/月
内容: ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング、バランストレーニングなど

⑤楽笑サテライトクラブ

日時: 毎週月曜日 10時～11時
料金: 無料
内容: ストレッチ、筋トレ、バランストレーニングなど

⑥元気もりもり体操塾

日時: 第2・4金曜日 10時～11時30分
料金: 無料(入会金500円)
内容: ストレッチ、筋トレ、バランストレーニング
※リハビリ体操指導士が毎回講師を務めます

⑦遊友トレーニング

日時: 第1～4火曜日 10時～11時
料金: 600円/月
内容: ストレッチ、ライトレーニング、筋トレなど

【サロンやサークルの問い合わせ先】
旭川市春光・春光台
地域包括支援センター
電話: 54-1165(平日9～18時)

①②春光台公民館
春光台3条3丁目

③④春光台地区センター
春光台3条5丁目

⑤⑥元気の森サテライト
春光台2条6丁目

⑦福祉村地域交流ホームYOU
春光台3条10丁目

