

(一財) 宝塚市保健福祉サービス公社

体操教室一覧

椅子に座って行う運動を中心に、転倒予防の運動や認知症予防のための脳活性化運動等も行っています。

専門の運動指導員や理学療法士、作業療法士がご指導致します。

■ステップはつらつ体操教室

(毎週実施、約 90 分、参加費 500 円)

- 御殿山会館 (御殿山 2-1-81) : 火曜日 10:00-
- 総合福祉センター (安倉西 2-1-1) : 水曜日 10:00-
- 馬殿ビル地下 1 階 (逆瀬川 2-2-8) : 水曜日 14:00-
- 仁川会館 (仁川北 3-2-3) : 木曜日 10:00-
- あいわ結愛ガーデン (山本西 2-6-11) : 木曜日 13:30-
- まいたに人権文化センター (今里町 5-1) : 金曜日 10:00-

■池ノ島ゆのゆの体操の会

- 池ノ島デイサービスセンター地域交流スペース (泉町 6-33)
: 第 1、3 水曜日 10:00-11:00
: 参加費 400 円

■ステップはつらつ体操教室 御殿山木曜会

- ・ 御殿山会館（御殿山 2-1-81）
- ： 第 1、3 木曜日 10:00-11:30
- ： 参加費 500 円

■つどいの会

- ・ 聖隷ケアセンター宝塚 2階会議室(中州 1-9-16)
- ： 毎週金曜日 15:10-16:10
- ： 参加費 300 円

その他

- ・ 祝日、年末年始はお休みです。
- ・ 送迎はありません。
- ・ 原則 各自傷害保険へのご加入をお願いしています。
- ・ 傷害保険の団体窓口もご用意しております。
- ・ 傷害保険へ加入しておらず、参加時に万が一、不測の事態が発生した場合一切の責任は負いかねます。ご了承ください。

お問い合わせ・申し込み

(一財) 宝塚市保健福祉サービス公社電話

0797-86-4635 担当 地域リハビリ係