

令和2年度 がいなみつく予防トレーニング 施設一覧 (全12会場)

(令和2年9月時点)

施設名	電話	住所	サービス内容	実施日程	
フィットネスクラブ パジャ米子	35-1500	西福原 2-1-10 (天満屋 5 階)	グループワーク(ウォーキング、ストレッチ、筋力トレーニング、認知症予防トレーニング)	木曜日10:15~11:30 定員10名	
真誠会健康クラブ	米子ホスピタウン	29-0077	河崎 581-3	パワーリハビリ、エアロバイク、ウォーキング、全身ストレッチ、ラダートレーニング、ストレッチポール、肩こり腰痛予防体操、脳活性体操 (※感染症対策のため、運動内容を制限しています)	8:00~9:30/15:00~16:30
	弓浜ホスピタウン	48-2366	大崎 1511-1	パワーリハビリ、エアロバイク、ウォーキング、棒体操、ボール体操、ストレッチ、ストレッチポール (※感染症対策のため、運動内容を制限しています)	8:30~10:00/15:30~17:00
	ローズガーデン	30-2288	富士見町 6-6	パワーリハビリ、エアロバイク、ウォーキング、ボールタオル体操、スロートレーニング、ストレッチ、重錘運動、棒体操、転倒予防 (※感染症対策のため、運動内容を制限しています)	15:30~17:00 (月・水・土)
	セントラル ローズガーデン	30-3330	西福原 8 丁目 16-66	パワーリハビリ、エアロバイク、ウォーキング、ボール、チューブ、ダンベル、タオル体操、スロートレーニング エアロビクス、ストレッチポール (※感染症対策のため、運動内容を制限しています)	8:00~9:30 (日曜日は休館)
デイサービスセンター 暖だん倶楽部	37-3355	米原 2 丁目 1-1 (ホープタウン 3 階)	レッドコード体操、チューブ+ペットボトル体操、マシン、ストレッチ体操のいずれか	火曜日 15:30~16:30 ※その他の平日は要相談	
メディカルフィットネス センターCHAX	29-5351	上後藤 3-5-1 (養和病院敷地内)	転倒予防体操、筋力向上マシン、脂肪燃焼有酸素運動、ストレッチ、認知機能低下予防体操	月~金曜日 9:30~20:00 土曜日 9:30~17:30 日・祝日は休業日	

日曜・祝祭日…休館

※詳しくは、各施設にお問い合わせください。

令和2年度 がいなみつく予防トレーニング 施設一覧

施設名	電話	住所	サービス内容	実施日程
ペアーレ中海	35-5991	錦町3丁目77 (後藤駅近く)	温水プールで水中ウォーキング	(月・金)13:30~14:30 (木)13:00~14:00 (金)18:45~19:45 定員15名
			温水プールで初めての方を対象としたスイミング	(火)13:30~14:30 (水・金)10:30~11:30 (木)19:00~20:00 定員10名
			骨盤リセット、有酸素運動、マシントレーニング	(月) 10:30~11:30、15:30~16:30 (火・水) 15:30~16:30 (金) 13:30~14:30、15:30~16:30
ふれあいの里	23-5458	錦町1丁目139番地3 (ふれあいの里2階)	パワーリハビリ、よなGO!GO!体操、ボール、マット運動	火曜日 13:30~15:00 開始が9月1日、1月5日から選べます。 定員12名
とみます外科デイケア	25-6600	富益町米川東八 3533-2	マシントレーニング、エアロバイク、とみます体操、 認知症予防トレーニング	火~金曜日14:00~15:30、15:30~17:00 定員6名ずつ 送迎要相談
みのかや運動処よらいや	21-0363	一部 440	マシントレーニング、有酸素運動 (※感染予防対策のため、各種体操およびリラクゼーションサービスを中止しています。)	月~金曜日9:00~12:00 13:00~16:00 土曜日 9:00~12:00 (※感染予防のため、利用人数を7人に制限。予約制。)
いずみの苑	56-6888	淀江町淀江 1075	パワーリハビリ、水中運動(温泉プール)	随時募集 送迎要相談

※詳しくは、各施設にお問い合わせください。

※今後の状況により、対応を変更する場合があります。

その際は改めてお知らせしますので、ご理解ご協力くださいますようお願いいたします。