

令和4年度がいなみっく予防トレーニング 施設一覧

(令和4年8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 (米子しんまち天満屋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)	8:30~10:00 15:00~16:30	日曜・祝祭日は休館です
	弓浜ホスピタウン	48-2337	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、肩こり腰痛予防体操 (※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)	月曜日、水曜日、土曜日 15:30~17:30	
	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 日曜日は休館です	
暖だんサポート ごせんごく		36-8865	八幡703-1	セラバンドトレーニング、転倒予防体操、脳活性体操	水曜日10:30~11:30	
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)	・マシントレーニング、ウォーキングマシン、エアロバイク、集団体操 ・理学療法士、健康運動指導士による個別評価、運動メニューを作成します	月~土曜日9:30~17:30	

令和4年度 がいなみっく予防トレーニング施設一覧

(令和4年8月時点)

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・金曜日 13:30~14:30 木曜日 13:00~14:00
			骨盤リセット、有酸素運動、マシントレーニング	月曜日 10:30~11:30/15:30~16:30 火・水曜日 15:30~16:30 金曜日 13:30~14:30/15:30~16:30
			はじめてエアロ	火曜日 11:00~12:00
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、水曜日 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、エアロバイク、ウォーキングマシン	月・木・金曜日 9:00~12:00 13:00~16:00 火曜日 9:00~10:30 13:00~16:00 水曜日 9:00~12:00 13:00~14:30 土曜日 9:00~11:00 (※感染予防のため入室制限あり。要事前予約。)
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
Fun Fit	21-7773	東福原 4-22-10	ケーブルマシントレーニング・筋力向上マシン・ 有酸素運動・脳フィットネス・ストレッチ	火曜日 10:00~12:00 金曜日 10:00~12:00

順不同 ※詳しくは、各施設に直接お問い合わせください ※場合によりサービス内容や実施時間は変更になる場合があります。