

鳥取市いきいき生活応援サービス・ネットワーク事業(運動教室)

北中・西中・東中校区

教室名	曜日	時間	会場名	内容	利用料	お問合せ先
膝腰らくらく体操 醇風	水(第3は休み)	13:30~14:15	醇風地区公民館	初心者向け 膝や腰の痛みを和らげ、しなやかな身体を作る運動	500円/1回	Fitness Ja-んぐる (0857) 53-4742
からだ元気塾	火	10:00~11:00	トスク本店 1F	運動機能と認知機能を向上させるためのトレーニングで、椅子に座ってできる簡単な運動	500円/1回	(株)さんびる (0857) 30-7757
からだ元気塾	木	13:30~14:30 15:00~16:00	トスク本店 1F	運動機能と認知機能を向上させるためのトレーニングで、椅子に座ってできる簡単な運動	500円/1回	(株)さんびる (0857) 30-7757
足腰らくらくチェア体操 富桑	月	9:30~10:15 10:45~11:30	西人権福祉センター	初心者向け 椅子を使って行う運動	500円/1回	Fitness Ja-んぐる (0857) 53-4742
体軸ストレッチ 富桑	木	10:00~11:00	西人権福祉センター	初心者向け ストレッチ	500円/1回	Fitness Ja-んぐる (0857) 53-4742
脳活リフレッシュ運動 明德	第1、3金	9:30~10:15	明德地区公民館	初心者向け 椅子を使って行う運動	500円/1回	Fitness Ja-んぐる (0857) 53-4742
腰イタ膝イタ元気塾 修立	火	10:00~10:45	修立地区公民館	初心者向け 筋トレ・ストレッチ	500円/1回	Fitness Ja-んぐる (0857) 53-4742
からだ元気塾	月	13:30~14:00	岩倉地区公民館	運動機能と認知機能を向上させるためのトレーニングで椅子に座ってできる簡単な運動	500円/1回	(株)さんびる (0857) 30-7757

鳥取市いきいき生活応援サービス・ネットワーク事業(運動教室)

南中・桜ヶ丘中校区

教室名	曜日	時間	会場名	内容	利用料	お問合せ先
スッキリヨガ 吉方	水	9:15~10:00 10:15~11:00 11:15~12:00	鳥取市文化センター	初心者向け 呼吸、ストレッチ、簡単なヨガ	500円/1回	Fitness Ja-んぐる (0857) 53-4742
からだ元気塾	火	13:30~14:30 15:00~16:00	さざんか会館	運動機能と認知機能を向上させるためのトレーニングで、椅子に座ってできる簡単な運動	500円/1回	(株)さんびる (0857) 30-7757
からだ元気塾	金	13:30~14:30 15:00~16:00	さざんか会館	運動機能と認知機能を向上させるためのトレーニングで、椅子に座ってできる簡単な運動	500円/1回	(株)さんびる (0857) 30-7757
会員制の運動教室	月~金 土	10:00~22:00 10:00~21:00	フィットネスジムRun(ラン) (大覚寺)	日常に運動を取り入れ、運動不足解消やストレス解消等を目的とした会員制の施設	会員ごとの料金	(株)アール企画 (0857) 26-9585
ほぐしヨガ 駅南	月	11:00~11:45	高齢者福祉センター	初心者向け 呼吸、ストレッチ、簡単なヨガ	500円/1回	Fitness Ja-んぐる (0857) 53-4742
リズムエアロ 駅南	金	11:05~11:50	高齢者福祉センター	初心者向け 音楽に合わせた有酸素運動	500円/1回	Fitness Ja-んぐる (0857) 53-4742
リズムウォーキング 駅南	月	10:00~10:45	高齢者福祉センター	初心者向け 様々なバリエーションを取り入れたウォーキング	500円/1回	Fitness Ja-んぐる (0857) 53-4742
美保南しゃんしゃん体操講座	第1、3木	10:00~11:00	美保南地区公民館	美保南地区公民館教養講座 しゃんしゃん体操、コグニサイズ等	無料	美保南地区公民館 (0857) 53-4798
ダブルリング 倉田	金	13:30~14:15	南人権福祉センター	初心者向け リングを使った筋トレとストレッチ	500円/1回	Fitness Ja-んぐる (0857) 53-4742

鳥取市いきいき生活応援サービス・ネットワーク事業(運動教室)

高草・江山・湖南学園・中ノ郷・湖東中校区

教室名	曜日	時間	会場名	内容	利用料	お問合せ先
腰イタ膝イタ元気塾 江山	第1、3月	13:30~14:30	江山人権福祉センター	初心者向け 筋力アップとケガ予防のストレッチ	500円/1回	Fitness Ja-んぐる (0857) 53-4742
簡単ヨガ 賀露	第2、4金	13:30~14:15	賀露地区公民館	初心者向け 呼吸、ストレッチ、簡単なヨガ	500円/1回	Fitness Ja-んぐる (0857) 53-4742
美骨ストレッチ 湖山西	水	9:30~10:15 10:45~11:30	湖山西地区公民館	初心者向け 肩甲骨、股関節中心のストレッチエクササイズ	500円/1回	Fitness Ja-んぐる (0857) 53-4742
からだ元気塾	金	10:00~11:00	末恒地区公民館	運動機能と認知機能を向上させるためのトレーニングで椅子に座ってできる簡単な運動	500円/1回	(株)さんびる (0857) 30-7757
すっきり体操 & ヨガ 湖南	月	9:30~10:15 10:45~11:30	大郷会館(湖南地区)	初心者向け 体の疲れをスッキリさせる運動	500円/1回	Fitness Ja-んぐる (0857) 53-4742
メディカルフィットネス あるく・すたじお	毎日 (日・祝 日以外)	9:00~18:00	メディカルフィットネス あるく・すたじお (里仁)	病気の予防や改善、リハビリのために個々のメニューを作成した運動	会員ごとの料金	メディカルフィットネス あるく・すたじお (0857) 30-6005
美的ヨーガ 高草	金	19:30~20:30	高草人権福祉センター	中級者向け 肩甲骨、股関節周辺をほぐす ヨガ	800円/1回	Fitness Ja-んぐる (0857) 53-4742

鳥取市いきいき生活応援サービス・ネットワーク事業(運動教室)

国府・福部・河原・千代南(用瀬・佐治)・気高・鹿野・青谷中学校区

教室名	曜日	時間	会場名	内容	利用料	お問合せ先
姿勢改善教室 国府	年6回	10:00～ 1時間程度	国府人権福祉センター	初心者向け 姿勢改善を促す運動	無料	Fitness Ja-んぐる (0857) 53-4742
からだ元気塾	木	10:00～11:00	湯谷荘(河原)	運動機能と認知機能を向上させるためのトレーニングで椅子に座ってできる簡単な運動	500円/1回	(株)さんびる (0857) 30-7757
リズム体操	土	10:30～11:30	ゆうゆう健康館けたか	健康増進・体力向上を目的とし、音楽に合わせた運動	700円/1回	ゆうゆう健康館けたか (0857) 82-3611
シェイプアップヨガ	火 (月4回)	10:30～11:30	ゆうゆう健康館けたか	いろいろなヨガポーズをとり、柔軟性の向上や身体の引締めを目的とした教室	4,400円/月	ゆうゆう健康館けたか (0857) 82-3611
からだ元気塾	水	10:00～11:00	ゆうゆう健康館けたか	運動機能と認知機能を向上させるためのトレーニングで椅子に座ってできる簡単な運動	500円/1回	(株)さんびる (0857) 30-7757
にこにこ教室	第1、3 金(祝日 の場合は翌週)	9:30～11:30	鹿野地区保健センター	【認知症予防教室】 ・運動(しゃんしゃん体操等)やゲーム ・他の地区や団体との交流 ・調理実習など	年会費500円	鹿野町総合支所 市民福祉課 (0857) 84-2013