

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	3,000円/5回 (体験1,000円)	Fitness Ja-んぐる (0857) 53-4742
からだ元気塾	火	10:00~11:00	醇風地区公民館	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
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	3,000円/5回 (体験1,000円)	Fitness Ja-んぐる (0857) 53-4742
体軸ストレッチ 富桑 (4月~11月)	木	9:30~10:15 10:30~11:15	西人権福祉センター	初心者向け ストレッチ	3,000円/5回 (体験1,000円)	Fitness Ja-んぐる (0857) 53-4742
体軸ストレッチ 富桑 (12月~3月)	木	10:00~11:00	西人権福祉センター	初心者向け ストレッチ	3,000円/5回 (体験1,000円)	Fitness Ja-んぐる (0857) 53-4742
楽チェア体操	月	10:00~11:00	丸由百貨店5階(研修室)	初心者向け 筋トレ・ストレッチ	3,000円/5回 (体験1,000円)	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	3,000円/5回 (体験1,000円)	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	3,000円/5回 (体験1,000円)	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	3,000円/5回 (体験1,000円)	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	13:30~14:30	市民体育館	初心者向け リングを使った筋トレとストレッチ	3,000円/5回 (体験1,000円)	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
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
チェア体操 一ノ湯	水	10:00~11:00	吉岡温泉会館 一の湯	初心者向けの椅子を使って行う運動。	3,000円/5回 (体験1,000円)	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 (土・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

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
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	音楽に合わせて、楽しく、身体を動かし、健康増進・体力向上を目指す	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	柔軟性の向上や身体の引締めを目的とした運動 呼吸法によるリラクセス効果もあります	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
プライベートレッスン	希望に合わせて	希望に合わせて	ゆうゆう健康館けたか	【水泳】個人指導にて、4泳法の習得・技術向上を目指す 【トレーニング】個人指導にて、マシンの使い方・トレーニング方法など、お客様のニーズに合わせて指導を行う	1,500円/30分 (別途、スポーツ保険料が必要)	ゆうゆう健康館けたか (0857) 82-3611
よくばり水中運動	月 (月3回)	10:30~11:00	ゆうゆう健康館けたか	【ストレッチ体操+水中ウォーキング】 温水プールの中で、ストレッチ体操を行うことで機能改善を図り、水中ウォーキングにて歩行に大切なバランス感覚を養う 簡易な器具を用いた筋力トレーニングを行う	500円/回 (別途、施設使用料及びスポーツ保険料が必要)	ゆうゆう健康館けたか (0857) 82-3611
おとな水泳	水	19:00~20:00	ゆうゆう健康館けたか	【おとな泳法】 4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)の習得を目指す	月謝4,400円 (別途、入会金及びスポーツ保険料が必要)	ゆうゆう健康館けたか (0857) 82-3611
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