

## ウゴエク開催！

【日 時】 7/21(月・祝)・26(土)  
27(日)・29日(火)・30日(水)

詳細は、館内掲示、HP、Instagram、  
総合受付、スタッフまでご確認ください。

## zaRitz(ザリッツ)測定会 ※予約不要、参加費無料

ザリッツは椅子に座った状態から、最大努力で  
立ち上がることで、筋力、素早さ、バランス能力を  
評価できます。

【日 時】 7/17(木) 13:00～13:30  
【場 所】 すこやか交流室①②

## フレイル予防無料講座 ※予約不要、参加費無料

足腰の改善を見越した筋トレと脳トレをします。

【日 時】 7/17(木) 13:30～14:15  
【場 所】 すこやか交流室①②



## Gテラスで楽しく！ラジオ体操 ※予約不要、参加費無料

ラジオ体操第3まで行い、カラダ全体をくまなく動かします。しっかりと  
エクササイズし、健康なカラダを目指しましょう！

【日にち】 7/11(金)・25(金)  
【時間】 8:45～9:00  
【場所】 柳ヶ瀬グラスル35 1階 Gテラス



## 2025年 7月 カレンダー

### 【開館時間】

平日・土曜 : 9:00～21:00  
日曜・祝日 : 9:00～17:00

### 【休館日】毎週木曜、年末年始

(12/29～1/3)

### 【お問い合わせ先】

岐阜市徹明通2丁目18番地  
柳ヶ瀬グラスル35 3階  
☎ 058-214-3760

ウゴクテ公式HP



ウゴクテ公式  
Instagram

