

ウゴクテエクササイズ

※参加費無料

ウゴエク開催!!

親子で一緒に運動しましょう♪
ツナグテの待ち時間に体を動かしましょう♪
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。



【日 時】 8/16(土)・17(日)・18(月)
29(金)・31(日)

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】 8/21(木) 13:00~13:30
【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】 8/8(金)・22(金)

【時 間】 8:45~9:00

【場 所】 柳ヶ瀬グラッスル35 1階 Gテラス



ウゴクテ

UGOKUTE

2025年 8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
柳ヶ瀬グラッスル35 3階

☎ 058-214-3760

ウゴクテ公式HP



ウゴクテ公式
Instagram

