

長浜市市民協働事業の市民公開講座

連動企画

長浜市市民協働事業の市民公開講座を聞いた方には

キッチンカー
¥500券
※イベント当日有効

医療知識を有したトレーナーによる
運動提案&質疑応答

運動習慣を身につける

運動体験会

市民公開講座の内容に沿った知識・運動方法をより
詳しくお伝えします。

- 時間/13:00~13:40
- 対象/会員様、一般の方



公開講座で
正しい知識を持ってから
運動を行うと
さらに効果的です☆



トレーナー 北島 昌友
アスリート・一般の方・医療疾患
をお持ちの方を対象に幅広いトレ
ーニング指導を行う。湖北医師会か
らの依頼で講師としても活動。

将来の介護予防のために基礎体力の確認をしてみませんか 体組成&体力測定会 予約不要

握力、立ち上がりテスト等の複数の検査項目を実施し、結果をもとに理学療法士からのアドバイス、相談が可能。

- 時間/10:00~14:30 (普段着でもOK!)
- 対象/会員様、一般の方



ご自身の血管年齢を知ってみませんか

血管年齢測定 予約制

- 時間/10:00~14:30
- 定員/35名(予約数:24枠)
- 対象/会員様、一般の方(普段着でもOK! ※ストッキングやタイツはお控えください。)

一般の方限定イベント 期間2025年3月16日▶23日(日)

ビジター体験(ジム体験)と 肩、膝、腰痛の予防ストレッチ 予約制

個々の希望に合わせてマシンの説明とトレーニング方法を教えます。肩、膝、腰痛の予防を目的としたストレッチをお伝えします(最大3名の小グループで実施)。

- 時間/9:00~16:00 40分程度(ペアでもOK)
- 募集人数/10名(先着順)
- 持ち物/運動できる服装、館内用シューズ、タオル、水分補給できるもの
- 対象/高校生以上の方



堤整形外科が
開設した
フィットネスジム



運動系イベントも
いろいろ!
会員様も一般の方も
是非ご参加ください!

他にも
増えるお店が
あるかもっ!

2025年3月23日(日)

9:00~16:00 (キッチンカーのみ雨天中止前日判断)

開催場所/フィットネスジムハイブリッド(堤整形外科敷地内)

〒526-0021 滋賀県長浜市八幡中山町393-1

公開講座のイベント会場(神照まづくりセンター)から約1.4km(車で4分程度)

期間中の
入会特典

入会金+事務手数料
¥14,300→

無料!

キッチンカー & マルツェ

CoCo壱番屋
「カレー」

un.rhythme
「焼き菓子」

億大福
「フルーツ飴」

おこのみ屋台 幸
「お好み焼き、焼きそば」

JG-DINING
「キューバサンド」

ミーサ
「米粉のおかし」

※メニューは変更になる場合がございます。



minmin.lua~ミンミ・ルア~
「編み物」

まおちゃた
「竹細工」



ミニゲームで景品をもらおう! ジムリンピック

~第一回 ハイフリッド杯~

笑いアリ!涙あり!?身体を動かしながら楽しめる
ミニゲーム!

負けても景品があるので是非ご参加ください!

- 時間/9:30~12:00 14:00~15:30
- 対象/会員様、一般の方

参加者
求む!

勝てば

キッチンカー
¥300券
※イベント当日有効

負けても100円券がもらえる!

掲載のイベント
全ての予約はこちらから

※定員に達した場合、
申し込みフォームが
開かなくなります。

