

高齢者向け 水中運動教室

昨年好評だった水中運動教室を今年も開催！

水の力で、関節への負担が陸上の半分に。

膝や腰、股関節など痛みがあって運動を控えている方に、特にオススメです。

水中運動に興味がある方も大歓迎！

この機会をお見逃しなく！！



- ・対象者：65～80歳の町民の方 ※先着15名
- ・日程：裏面を参照 ※全12回コース
- ・参加費：2,000円（初回で受付）
- ・用意するもの：室内履き、水着、水泳帽、タオル など
- ・応募期間：8月20日（木）締切（窓口又は電話で申込み）

※役場からプールまでの送迎あります。
ご希望の方は申込の際にお伝えください。

<申込先> 役場健康増進課

平日8：30～17：15

TEL.0558-62-6255

高齢者の水中運動教室日程表

	日付	内容	時間	場所
1	9/2(水)	体力測定 理学療法士の講話	13 時 30 分 ～15 時	健康福祉センター (加納 790)
2	9/9(水)	水中運動 (ウォーキングや エクササイズなど) ※9/23 は祝日な ので教室はありません	10 時～ 11 時 30 分	敷根プール (下田市敷根 757)
3	9/16(水)			
4	9/30(水)			
5	10/7(水)			
6	10/14(水)			
7	10/21(水)			
8	10/28(水)			
9	11/4(水)			
10	11/11(水)			
11	11/18(水)			
12	11/25(水)	体力測定 理学療法士の講話	13 時 30 分 ～15 時	健康福祉センター (加納 790)

- ・役場～敷根プールの往復は送迎の対応が可能です(要申込)
- ・初回と最終回では室内履きの用意をお願いします。