

# いきいき元気 水中運動教室

## 対象は？

おおむね 60 歳以上で  
医師から水中運動を禁じ  
うられていない方。

## 内容は？

水の中でのウォーキングやグ  
ッズを用いた筋トレなど。  
**顔を水につけることはしない  
のでご安心を！**

## 場所は？

鰺ヶ沢町室内温水プール

## 持ち物は？

水着・水泳帽・タオル・水分

## 料金は？

料金は初回の 200 円のみ

## 日時は？ 13:30～14:45

① 6月 6日(金)	⑤ 7月 4日(金)	⑨ 9月 5日(金)
② 6月13日(金)	⑥ 7月11日(金)	⑩ 9月12日(金)
③ 6月20日(金)	⑦ 8月22日(金)	⑪ 9月19日(金)
④ 6月27日(金)	⑧ 8月29日(金)	⑫ 9月26日(金)

【申込み・詳しくは】

ほけん福祉課 地域包括支援センター 82-0959