

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
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？

鯉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