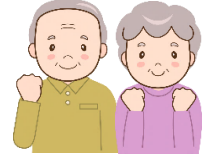


# 浮き浮き教室



泳がない水中運動をしてみませんか？



包括支援センターでは、プールを利用した「浮き浮き教室」を開催します。膝や腰の痛みを軽減しながら運動することができ、筋力アップが期待できます。「運動がしたいけど足腰が痛くて難しい」「何か運動をしたいけど、何をしたらいいかわからない。」という方におすすめの教室です。昨年度参加者からは、「運動後、体がスッキリした。」「膝の痛みが軽くなった。」などの感想が聞かれました。ぜひお申し込み下さい。

**会場** 西木温泉ふれあいプラザクリオンプール  
(3階)

**講師** スポーツコンサルタントシバタ 柴田 栄宜 先生

**対象** 65歳以上の方で、今まで浮き浮き教室に参加したことのない方。ただし、令和4年度、1クールのみでの参加であった方は今年度も参加することができます。

**持ち物** 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物、プール料金400円  
(75歳以上の仙北市民はプール料金が無料になります。保険証や運転免許証などをフロントに提示してください。)

日時	1クール目	5月15日～ 8月7日(毎週月曜日)	9:30～10:30
	2クール目	8月22日～11月7日(毎週火曜日)	9:30～10:30
	3クール目	11月16日～2月8日(毎週木曜日)	9:30～10:30

※開催日が祝日・休館日の場合、前日または翌日に開催 ※初回と最終回は 9:00 開始

※申し込みは随時受付します。

申し込みされた方には、後日詳しい内容についてご連絡します。

仙北市包括支援センター  
☎ 0187-43-2283

