

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、温泉プールを利用した「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。昨年度参加者からは、「運動を楽しく行え、爽快感があった」、「血圧が安定した」、「体力・筋力がついた」、「体調がよくなった」、「運動仲間ができた」、「肩こり・膝の痛みが軽くなった」などの感想が聞かれています。お申込みお待ちしております。

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、浮き浮き教室に参加したことのない方

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24日(金)～ 8月6日(火) 概ね火曜日	9:30～10:30
	2 クール目	8月22日(木)～11月7日(木) 概ね木曜日	9:30～10:30
	3 クール目	11月18日(月)～2月10日(月) 概ね月曜日	9:30～10:30

※開催日が休館日または祝日の場合、曜日を変更して開催 ※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

