

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。
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、水中運動を現在されていない方

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27日(火) ～ 7月22日(火) 火曜日	9:30～10:30
	2クール目	7月24日(木) ～ 10月16日(木) 木曜日	18:00～19:00
	3クール目	10月 7日(火) ～ 12月 1日(月) 概ね月曜日	9:30～10:30
	4クール目	12月11日(木) ～ 2月12日(木) 概ね木曜日	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 30 分前開始

※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
日程や内容をご連絡します。

仙北市包括支援センター
☎ 0187-43-2283

