

R8 水中運動教室

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。)

申込先

仙北市包括支援センター
☎ 0187-43-2283

※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

1クール目	5月26日(火)～ 8月10日(月) 概ね火曜日	9:30～10:30
2クール目	8月20日(木)～11月12日(木) 概ね木曜日	
3クール目	11月24日(火)～2月15日(月) 概ね月曜日	

※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。

