

令和7年度村上市介護高齢課委託事業

水中運動教室

水の特性（浮力、水圧、抵抗、水温）を活用
運動不足・ストレスを解消、腰痛・膝痛の改善

水中運動によって得られる様々な効果を仲間と
一緒に実感しましょう！

日程

令和7年 5月13日～10月28日 毎週火曜日 全18回
※8月は休み

時間

午前10時～11時30分

会場

朝日きれい館 ※直接会場へお越しください

対象

65歳以上の方

参加費

無料 ※別途、朝日きれい館入館料1回1,000円がかかります。
※お得な会員券もあります。きれい館（TEL:60-2010）にお問合せください。

定員

15名（新規優先）
※高血圧や腰痛などの持病をお持ちの方は、主治医の許可を得て参加してください。

申込

電話または村上体育館窓口にて受付

締切

4月21日（月）

水に顔をつけられなくても、泳げなくても大丈夫！
水中で無理なく全身運動をしてみませんか！！

NPO法人総合型スポーツクラブ ウェルネスむらかみ（村上体育館内）

電話 52-6311 / 受付 平日8時30分～18時