

水

中

運

動

教室

①浮力の効果

水中では、体にかかる負担が大きく軽減されるため、**膝・腰に痛みを抱えている方でも安心して運動ができます。**

効果が
いっぱい

③抵抗の効果

水の密度は空気の800倍！水中では動きに対する抵抗が大きくなり、陸上で使う以上の力が必要になるため、筋力の効果が抜群！

②水圧の効果

水中で心臓から送り出されている血液量は陸上の1.5倍に。全身隅々にまで血液が酸素を運ぶため、腰痛の症状が和らいたり、身体全体のコリがほぐれたり、体の不調を徐々に改善していきます。

④水温の効果

水中では急速に体温が奪われていきます。人は体温が下がると、体温を正常に戻そうと自然に熱を発生する動きがあり、こういった刺激を受けることで、体温調節機能が自然と鍛えられます。



● 日 時 **令和8年 5月12日～10月20日**

火曜日 午前10時～11時30分

※7/7、9/22、8月は休み

● 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

● 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。）

※入館料はお得な回数券もあります。きれい館窓口にお問い合わせください。

● 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下さい。

