

# 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6年 5月14日～10月15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

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) にお問い合わせください

募集人数

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

申込方法

電話または村上体育館窓口にて受付

締切り

4月22日(月)まで

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！！