



# プール講座

介護予防のためのプール講座（水深100cm）

## 《いきいき水中ウォーク》

【日程】10/1～3/11(水曜日・全 **14** 回)  
※10/15・22・29、11/26、12/3・10・17・24・31、2/11を除く  
【時間】9:55～10:55  
【受講料】11,480円  
【講師】林 久美 先生



【WEB申込フォーム】

**申込締切**  
**9/21(日)**  
**必着**

浮力を活かして、足腰に負担なく全身を動かしていきます。特に股関節を中心に可動域を広げ、下半身のQOLを上げていきます。

## 《アクアウォーク+いきいき脳体操》

【日程】10/2～3/12(木曜日・全 **16** 回)  
※10/16・23、11/27、12/4・11・18・25、を除く  
【時間】9:55～10:55  
【受講料】13,120円  
【講師】福井 亜紀 先生



【WEB申込フォーム】

**申込締切**  
**9/22(月)**  
**必着**

水中を歩きながら頭の体操をして認知症予防！  
全身のリラックス、脂肪燃焼や柔軟性の維持にも！

## 《肩こり・腰痛ケアアクア》

【日程】9/19～11/7(金曜日・全 **6** 回)  
※10/17・24を除く  
【時間】9:55～10:55  
【受講料】4,920円  
【講師】福井 亜紀 先生



【WEB申込フォーム】

お試しに丁度  
良い回数です！  
**申込締切**  
**9/9(火)**  
**必着**

水中ストレッチで肩・腰周辺を中心にほぐし、肩こり・腰痛を和らげるエクササイズをします！！

【場所】2階 温水プール 【定員】各コース30名

【対象】高校生以上 ※抽選時65歳以上優先

お支払いにpaypayコード決済もご利用いただけます！