

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》

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。

【日程】 4/8～9/9 (水曜日 全18回)

※4/29、5/6、6/3・10、8/12を除く

【時間】 9：55～10：55

【受講料】 14,760円

【講師】 林 久美 先生

【申込締切】 3/25 (水) 必着



木

《アクアウォーク+いきいき脳体操》

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！

【日程】 4/9～9/10 (木曜日 全19回)

※4/30、6/4・11、8/13を除く

【時間】 9：55～10：55

【受講料】 15,580円

【講師】 福井 亜紀 先生

【申込締切】 3/25 (水) 必着



お支払いに
paypayコード決済も
ご利用いただけます。

【場所】 2階 屋内温水プール

【定員】 各コース30名

【対象】 高校生以上 (抽選時65歳以上優先)

※ちらし裏面に申込・お問い合わせ先等の詳細を記載していますのでご覧ください