



介護予防のためのプール講座

いきいき水中ウォーク

ひざや腰への負担を抑えつつ安心して身体を動かすことができます。
リハビリ中の方や運動に不安がある方にもオススメ！

【日 程】 10/14～3/10 <水曜日 全21回>

※12/30を除く

【時 間】 9:55～10:55

水深：100cm

【対 象】 高校生以上（抽選時 65歳以上優先）

【受講料】 17,220円 <全21回分>

※お支払いにpaypayコード決済もご利用いただけます

【定 員】 30名

【場 所】 西大寺ふれあいセンター
2階 屋内温水プール

【講 師】 林 久美 先生

【締 切】 9/30（水）必着

