長門市　　**記　者　配　布（発表）資　料**

発信年月日：平成２７年６月１日

所属部課	課　長	担当職氏名	連絡先	TEL 0837-23-1244 FAX 0837-27-0266
市民福祉部 健康増進課	河野　豊年	地域包括支援センター 瀬浦　千秋		
件　名	「水中ウォーキング教室」参加者募集			

１　日　　時　　昼の部【全１２回】
　７月８日～１０月７日（８月１２日、９月２３日は休み）
　毎週水曜日　９：３０～１１：３０

夜の部【全１２回】
　７月９日～１０月１日（８月１３日は休み）
　毎週木曜日　２０：００～２２：００

２　場　　所　　太陽フィットネスクラブ長門（長門市東深川１３９４番地）

３　内　　容　　専門のスタッフのもと、水中ウォーキングを中心として体力の向上を図ります。また、初日・最終日は体力測定を実施します。水中では浮力があるため、体重が気になる人・膝や腰が悪い人でも、ケガや故障をあまり気にせず、気軽に有酸素運動をすることができます。

４　対　　象　　長門市在住の４０歳以上で医師から水中運動を禁止されていない人

５　募集人数　　各３０人

６　参 加 料　　毎回３５０円を参加時に支払ってください。

７　主　　催　　長門市健康増進課

８　申込締切　　６月２６日（金）

９　申し込み先　　健康増進課　地域包括支援センター　TEL２３－１２４４

10　必要物品　　水着・水泳帽・室内シューズ・運動できる服装

11　そ の 他　　申込時に、昼または夜の部どちらかを選んでください。

【長門市委託事業】

水中ウォーキング教室 参加者募集

体に無理なく 効果的に筋力アップ

《昨年の参加者の実績》 柔軟性の向上　38名中26名
脚筋力の向上　38名中26名

参加料 350円 1回につき

申込期限 6／26（金）

日程

7/8～10/7の毎週水曜日　9：30～11：30
7/9～10/1の毎週木曜日　20：00～22：00
※2つの時間帯がありますので、ご都合に合わせてお選びください　【全12回】

場所

太陽フィットネスクラブ長門
長門市東深川1394番地

■対 象 者　長門市在住の40歳以上の人で、医師より水中運動を禁止されていない人
■募集人数　昼の部・夜の部各30名
■内　　容　専門のスタッフの指導により、水中でのウォーキングやストレッチで健康増進を目指します

申し込み・問い合わせ　長門市役所 地域包括支援センター　TEL0837-23-1244
太陽フィットネスクラブ長門　TEL0837-22-1600