



長門市

記者配布(発表)資料

発信年月日：令和元年6月3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 高齢福祉課	松尾充子	地域包括支援センター 村田育未		
件名	『水中ウォーキング教室』参加者募集			

「水中ウォーキング教室」では、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・最終日には体力測定を実施しますので、参加前後の効果を実感できます。

水中では浮力があるため、体重の気になる人・膝や腰の悪い人でも、体に負担が少なく気軽に有酸素運動をすることができます。

記

- 日時 昼の部【全12回】7/3～9/25 (8/14は休み)
毎週水曜日 9:30～11:30
夜の部【全12回】7/4～9/26 (8/15は休み)
毎週木曜日 19:00～21:00
- 場所 太陽フィットネスクラブ長門
- 主催 長門市
- 対象 長門市在住の40歳以上で、要介護認定を受けておらず医師から水中運動を禁止されていない人
- 募集人数 各30人
- 参加料 毎回350円(参加時に支払い)
- 申込締切 6/27(木)
- 申し込み先 高齢福祉課 地域包括支援センター TEL 23-1244
- 必要物品 水着・水泳帽・室内シューズ・運動ができる服装
- その他 昼または夜の部どちらかを選んでお申し込みください。