



長門市

記者配布(発表)資料

発信年月日：令和2年6月1日

所属部課	課長	担当職氏名	連絡先	TEL 0837-23-1244
市民福祉部 高齢福祉課	松尾充子	地域包括支援センター 西村明美		FAX 0837-22-3680
件名	令和2年度『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、体重の気になる方・膝や腰の悪い方でも、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】7/1～9/23 (8/12は休み)
毎週水曜日 9:30～11:00
夜の部【全12回】7/2～9/24 (8/13は休み)
毎週木曜日 19:30～21:00
- 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20人
- 参加料 毎回350円(参加時に支払い)
- 申込締切 6/24(水)
- 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。
新型コロナウイルス感染症予防対策を行った上での事業実施をしております。

楽しく
無理なく
筋力アップ!

令和2年度 水中ウォーキング教室 参加者募集

昼の部 7/1～9/23 の毎週水曜日 9:30～11:00

夜の部 7/2～9/24 の毎週木曜日 19:30～21:00

※ご都合に合わせて2つのコースからお選びください

※全12回 [8/12(水)・8/13(木)は休み]

場 所

太陽フィットネスクラブ長門
長門市東深川1394番地1



■対象者 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（原則全回参加）

■参加料 350円（1回につき）

■募集人数 昼の部/夜の部 各20名

■申込期間 6/1(月)～6/24(水)

※新型コロナウイルス感染症予防対策を行った上での事業実施をしております。

申し込み・問い合わせ

長門市役所地域包括支援センター ☎0837-23-1244
太陽フィットネスクラブ長門 ☎0837-22-1600



「生涯『健幸』なまちながと」
イメージキャラクター「さっちゃん」