

健幸づくりに

筋力アップ!
免疫力アップ!



2021 年度

水中ウォーキング教室 参加者募集!

- 昼の部 7/7～9/22 の毎週水曜日 9:30～11:00
- 夜の部 7/1～9/23 の毎週木曜日 19:30～21:00 (8/12 は休み)
※ご都合に合わせて参加の部をお選びください【全 12 回】
- 会 場 太陽フィットネスクラブ長門 (長門市東深川 1394 番地 1)
- 参加料 350 円(1 回につき)
- 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)
- 募集人数 昼の部/夜の部 各 20 名 (初めての方優先)

※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。



6/30 締切
先着順です
お早めに!



[申し込み・問い合わせ]

長門市地域包括支援センター
太陽フィットネスクラブ長門

☎ 0837-23-1244

☎ 0837-22-1600