



長門市 記者配布(発表)資料

発信年月日：令和5年5月16日

所属部課	課長	担当職氏名	連絡先	TEL 0837-23-1244
健康福祉部 高齢福祉課	入野 昌之	長門市地域包括支援センター 中田 由紀子		FAX 0837-22-3680
件名	令和5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、初日及び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。

また、水中では浮力があるため、膝や腰が動かしにくい人でも、体に負担が少なく筋肉が付きやすく、免疫力向上にも効果的です。

参加者を募集しますので、ご周知の程、よろしくお願ひいたします。

記

- 日時 昼の部【全12回】 7/5～9/27 毎週水曜日 9:30～11:00
夜の部【全12回】 7/6～9/28 毎週木曜日 19:30～21:00
- 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）
- 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（原則全回参加）
- 募集人数 各30人（初めての人優先）
- 参加料 毎回350円（参加時に支払い）
- 申込期間 5/15（月）～6/24（金）
- 申込み 長門市地域包括支援センター（TEL 0837-23-1244）に電話で申し込みください
- 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申し込みください
 - ・今年度で14回目の開催となります

令和5年度

水中ウォーキング教室 参加者募集



～参加者の声～

「腰や膝の痛みが和らいだ」
「バランス能力が鍛えられた」
「運動習慣がついた」
「リフレッシュになった」



昼の部 7/5～9/27 の毎週水曜日 9:30～11:00

夜の部 7/6～9/28 の毎週木曜日 19:30～21:00

※全12回です

※ご都合に合わせて2つのコースからお選びください

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)

■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30名
(初めての人の優先)

■参加料 350円 (1回につき)

■申込期間 5/15(月)～6/23(金)

■持参物 水着、水泳帽、室内シューズ、
運動ができる服装
※持参が難しい場合は要相談



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