

令和6年度

水中ウォーキング教室 参加者募集



～参加者の声～

- 友達ができて楽しく運動できた！
- 心も体も元気になれた！
- 膝、腰への負担が少なく、いい運動になった！



みんなで楽しく
筋力アップ！
免疫力アップ！



昼の部

7/3～9/25の毎週水曜日 9:30～11:00
(8/14を除く)

夜の部

7/4～9/26の毎週木曜日 19:30～21:00
(8/15を除く)

※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回です

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)

参加料 350円(1回につき)

募集人数 昼の部/夜の部 各30名
(初めての人優先)

申込期間 5/13(月)～6/21(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

長門市東地域包括支援センター
太陽フィットネスクラブ長門

☎0837-27-0410
☎0837-22-1600