



参加者
募集!

参加者の声
足の痛みが
楽になった!

泳げないが、
とても楽しかった!

下半身の筋力
があがった!

水中ウォーキング教室

水中ウォーキング教室では、プールで水中運動を行います。浮力があるので膝や腰への負担が少なく運動できます。

昼の部

日時: 7月2日～9月24日
(※8/13休み)
毎週 水 曜日(全12回)
9:30～11:00

夜の部

日時: 7月3日～9月25日
(※8/14休み)
毎週 木 曜日(全12回)
19:30～21:00



会 場 太陽フィットネスクラブ長門(東深川1394番地1)

参加料 1回 350円 **募集人数** 昼・夜の部 各30名

申込期間 5/12(月)～6/20(金)



対象者 (原則全回参加)
✓長門市在住の方
✓40歳以上
✓要介護認定を受けていない方
✓医師から水中運動を禁止されていない方

持参物
✓水着
✓水泳帽
✓室内シューズ
✓運動ができる服装



申込は
6月20日(金)まで
ぜひご参加ください!

申込先・問合せ

長門市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