



長門市 記者配布(発表)資料

発信年月日：令和7年5月9日

所属部課		連絡先	TEL 0837-23-1244
健康福祉部 高齢福祉課			FAX 0837-22-3680
件名	令和7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、専門スタッフの指導のもと、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、少ない負担で筋力の向上が目指せます。また、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、よろしくお願いいたします。

記

- 日時 昼の部【全12回】7/2～9/24 毎週水曜日 9:30～11:00
夜の部【全12回】7/3～9/25 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 昼の部/夜の部 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 5/12（月）～6/20（金）
- 申込み 長門市地域包括支援センター（TEL 0837-23-1244）にご連絡ください。
- 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お申し込みください
 - ・今年度で16回目の開催となります