



発信年月日：平成29年6月1日

所属部課	課長	担当職氏名	連絡先	TEL 0837-23-1244
市民福祉部 健康増進課	松尾 充子	地域包括支援センター 濱野 恵子		FAX 0837-27-0266
件名	「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た運動を行い、体力の向上を図ります。また、初日・最終日には体力測定を実施し、参加前後の効果を実感していただけます。

水中では浮力があるため、体重の気になる方・膝や腰の悪い方でも、体に負担が少なく気軽に有酸素運動をすることができます。

記

- 日時 昼の部【全12回】7月5日～9月27日（8月16日は休み）
毎週水曜日9：30～11：30
夜の部【全12回】7月6日～9月28日（8月24日は休み）
毎週木曜日19：00～21：00
- 場所 太陽フィットネスクラブ長門
- 主催 長門市
- 対象 長門市在住の40歳以上で、医師から水中運動を禁止されていない人
- 募集人数 各30人
- 参加料 毎回350円（参加時に支払い）
- 申込締切 6月28日（水）
- 申し込み先 健康増進課 地域包括支援センター TEL0837-23-1244
- 必要物品 水着・水泳帽・室内シューズ・運動できる服装
- その他 昼または夜の部どちらかを選んで申し込んでください

【長門市委託事業】

水中ウォーキング教室 参加者募集



体に無理なく
効果的に筋力アップ

参加料
350 円
1回につき

申込期限
6 / 28
(水)

日程

7 / 5 ~ 9 / 27 の毎週水曜日 9 : 30 ~ 11 : 30

7 / 6 ~ 9 / 28 の毎週木曜日 19 : 00 ~ 21 : 00

※ 2つの時間帯がありますので、ご都合に合わせてお選びください

※ 全 12 回 [8/16 (水)・8/24 (木) は休み]

場所

太陽フィットネスクラブ長門

長門市東深川 1394 番地



- 対象者
- 募集人数
- 内容
- 申込開始

長門市在住の 40 歳以上の人で、医師より水中運動を禁止されていない人

昼の部・夜の部各 30 名

専門のスタッフの指導により、水中でのウォーキングやストレッチで健康増進を目指します

6月1日 (木) より

申し込み・問い合わせ

長門市役所 地域包括支援センター

TEL0837 - 23 - 1244

太陽フィットネスクラブ長門

TEL0837 - 22 - 1600

共催：長門市保険課・長門市健康増進課



健康ポイント事業