

参加者募集!

参加者の声
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

夏は爽快! 秋はぽかぽか温水を歩きましょう!

昼の部

日時: 9月2日~11月25日
(※9/30休み)
毎週 水 曜日(全12回)
9:30~11:00

夜の部

日時: 9月3日~11月26日
(※10/29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 7/1(水)~8/21(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



申込先・問合せ

長門市東地域包括支援センター
☎0837-27-0410
太陽フィットネスクラブ長門
☎0837-22-1600

QRコードからも申し込めます



申込は
8月21日(金)まで
ぜひご参加ください!