冬季限定！！

うきうき水中ウォーキングのご案内

寒くなり身体を動かす機会が減るこの時期、温水プールで身体を動かしませんか？

膝や腰が痛くて、なかなか運動できないという方にもおすすめです！

１　日　時：**１月９日～３月２７日（全１２回）**

毎週土曜日　午後１時～２時　＊詳しくは裏面へ

２　会　場：ながでんハートネット 健康ぷらざ（中野駅前）

３　内　容：健康運動指導士による水中ウォーキングなど

４　対象者：概ね６５歳以上の方

５　持ち物：バスタオル、水着、帽子（無料レンタルもあります）

６　参加費：１回　１，０００円

７　定　員：９名（先着　※初回利用の方を優先）

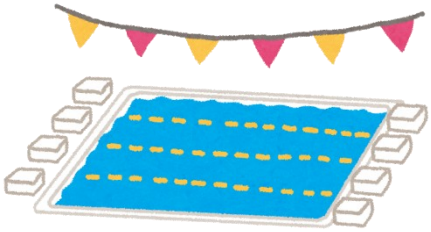
８　締切り：１２月１８日（金）

９　その他：希望者には無料で送迎を行います

このご案内は、各種健診申し込みの際にご記入いただいた「基本チェックリスト」の結果、生活機能低下があり介護予防教室への参加が望ましいと判定された方へご案内しています。

◎水中運動の効果

プール（34℃の温水）での運動は身体や関節への負担が少なく、短時間で効果的に負荷をかけることができます。



＜申し込み・問い合わせ＞
地域包括支援センター(役場内)
担当：滝沢
電話：８２－４７７１(直通)

スケジュール

回	日程	内容
１	１月９日（土）	体調チェック、初回体力測定、軽運動
２	１月１６日（土）	体調チェック、水中ウォーキングなどの運動
３	１月２３日（土）	
４	１月３０日（土）	
５	２月６日（土）	
６	２月１３日（土）	
７	２月２０日（土）	
８	２月２７日（土）	
９	３月６日（土）	
１０	３月１３日（土）	
１１	３月２０日（土）	体調チェック、体力測定、軽運動
１２	３月２７日（土）	体調チェック、水中ウォーキングなどの運動



時間は：いずれも午後１時から２時まで

感染症等の状況により、変更となる可能性があります。