

シルバーフィットネス(水中運動)参加者募集



- ・浮き具を使うので泳げない方でも運動できます
- ・顔を水につけずに運動できます
- ・膝や腰に不安のある方でも運動できます

- 対象 在住の60歳以上の方
- 日程 4月1日(火)から毎週火曜
- 時間 [午前コース]午前10時～11時30分
[午後コース]午後1時～2時30分
- 定員 各コース12名 (定員になり次第、締め切らせていただきます)
- 場所 すこやかセンター 集会室、温水プール
- 参加費 無料
- 申込方法 お薬手帳(服薬されている場合)をお持ちのうえ、すこやかセンター内保健環境課へお越しください。

水中運動の効果

水の浮力によって
膝や腰に不安のある方
でも運動ができます！

水の抵抗によって
運動量が自然と増えま
す！



水圧によって
血流が良くなります！

水温によって
陸上運動よりも消費カ
ロリーが増えます！

●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課

歩歩歩(さんぽ)クラブ くめざましウォーク 開催について

「キラのび隊」(スポーツ推進委員、食を楽しむとびしまショッカン)と一緒にキラリとびしまのびのび体操とウォーキングをして爽やかな朝を過ごしませんか。アウトドアスポーツイベントと同日開催しますので、ぜひお友達・ご家族を誘ってご参加ください。

●日時

3月2日(日)
午前9時集合
(午前9時15分スタート)

●雨天中止

●場所

古台多目的広場

●対象

どなたでも

●参加費

無料

●持ち物

動きやすい服装、水分補給できるもの

●申込方法

当日現地にお越しください

●問合せ先

すこやかセンター内保健環境課