



## 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
- ・プールに顔を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2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。

定員に余裕のある午前コースがオススメです！

### 水中運動のスゴイところ

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！

水圧によって血流が良くなります！

水の抵抗によって運動量が自然と増えます！

水温によって陸上運動よりも消費カロリーが増えます！



プールでは簡単なエクササイズやボールを使ったレクリエーション、リラクゼーションなどを行っています。ぜひご参加ください。

●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課