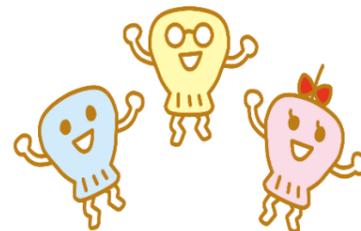


水中運動教室で 介護予防

参加費
無料



参加者募集!

泳げなくても大丈夫! 民間の屋内温水プールを利用した運動教室です。

水の浮力で足腰への負担を軽減し、水の抵抗を使って全身運動ができるので、これから運動を始めたいかたにオススメです。

内 容 ストレッチ、水中運動、浮き具を使ったウォーキング、アクアビクスなど

日 程・時 間 (全 8 回)

第1クール	午前9時30分~11時	7月8日(火)、7月11日(金)、 7月15日(火)、7月28日(月)、 8月6日(水)、8月20日(水)、 8月25日(月)、8月29日(金)
第2クール	正午~午後1時30分	

場 所 朝日スポーツクラブ貝塚スイミング (小瀬 168-1)

対 象 60歳以上の貝塚市民

定 員 各クール25名 (申込多数の場合は抽選)

※参加希望者が10名に満たない場合は、開催中止になります

申込期間 6月4日(水)~6月18日(水)まで



申込・問合せは **高齢介護課**へ

電話 072-433-7010

(電話は平日 午前8時45分~午後5時15分)

FAX 072-433-7404

「希望クール・住所・氏名・生年月日・電話番号」を電話・ファックス・二次元コードでお申込みください。



↑申込フォーム

