

水中ゆうゆうウォーキング

令和5年度  回（2～3月）

プールでウォーキングやアクアビクス等を行い、楽しく介護予防に取り組む教室です。
膝や腰に負担の少ない水中での運動ですので、初心者の方でも安心してご参加いただけます。

【日程】

| | |
|---------|----------------------------|
| 令和6年 2月 | 7日(水) 14日(水) 21日(水) 28日(水) |
| 3月 | 6日(水) 13日(水) |



原則6回すべての参加をお願いいたします。

【対象】 ・市内在住の65歳以上の方で、医師による運動制限のない方
・原則、全日程参加できる方

【場所】 パシフィックスポーツプラザさくら（さくら市櫻野 1633-2）

【時間】 午前 9時 ～ 10時

【参加費】 無料


【持ち物】 水着、水泳帽、バスタオル、水分補給用の飲み物
マスク着用でご来場ください。

【定員】 20名

【申込】 1月24日（水）までに高齢課までご連絡ください。

【注意事項】 ・狭心症、心不全、重篤な不整脈のある方は、参加をご遠慮ください。
・当日の健康チェックにて、血圧が高い場合や体調に不安がある場合には参加をお断りすることがありますのでご了承ください。
・そのほか、教室についてご不明な点は高齢課までお問合せください。



ちようど
いい!
さくら市
 さくら市
SAKURA CITY

【問合・申込先】 さくら市 高齢課 ☎681-1155