

令和2年度 水中体操教室(前期) 参加者募集 !

高齢者や障がいのある方の健康維持を目的とした、水中体操教室を開催します。水中では心拍数が上がりやすく、ウォーキングや体操には心肺機能が高まる効果があります。ぜひご参加ください。

期 間：令和2年4月～令和2年9月（全18回）

※日時等の詳細はお問い合わせください。

場 所：総合福祉センター「絆」機能回復プール

対 象：村内在住の概ね40歳以上の方

参加費：8,100円/人

申込み：2月25日(火)～3月6日(金)の午前8時半～午後5時15分に、身分証明書を持参の上、村社協へ直接お申し込みください。

▼電話での受付はいたしません ▼応募多数時は抽選となります



ポイント

浮力により運動時の関節への負担が軽減されます！優しい指導員と楽しく運動しましょう！

No.	クラス	コース	時間	定員	対象者
1	月曜1組	一般	9:30~10:30	15	60歳以上の方
2	月曜2組	ゆっくりペース	11:00~12:00	15	60歳以上の方
3	月曜3組	少人数	13:00~14:00	4	概ね40歳以上の方で障がい等があり、医師の意見書を提出出来る方
4	月曜4組	一般	14:30~15:30	15	60歳以上の方
5	木曜1組	一般	9:30~10:30	15	60歳以上の方
6	木曜2組	ゆっくりペース	11:00~12:00	15	60歳以上の方
7	木曜3組	少人数	13:00~14:00	4	概ね40歳以上の方で障がい等があり、医師の意見書を提出出来る方
8	木曜4組	一般	14:30~15:30	15	60歳以上の方
9	金曜1組	一般	9:30~10:30	15	60歳以上の方
10	金曜2組	ゆっくりペース	11:00~12:00	15	60歳以上の方
11	金曜3組	少人数	13:00~14:00	4	概ね40歳以上の方で障がい等があり、医師の意見書を提出出来る方
12	金曜4組	一般	14:30~15:30	15	60歳以上の方
13	土曜1組	一般(40歳以上)	9:30~10:30	15	40歳以上の方
14	土曜2組		11:00~12:00	15	40歳以上の方