

常陸太田市 介護予防水中運動教室

～水中・陸上 のびのび健康運動教室～

陸上での効果的な運動や身体に負担の少ない水中運動を合わせて行うことで、運動不足解消・ダイエット・膝や腰の痛み軽減など、ひとりひとりに合った効果を得ることができます。

今まで運動習慣がなかった方も、この機会に健康について考え、身体を動かしてみませんか？

皆様のご参加をお待ちしております！



初めての方も大歓迎！
楽しみながら、運動しましょう。

日時： 1月：26日

2月：2・9・16・23・28日

3月：2・7・9・14・16・23日

***毎週木曜日 全12回 *2/28・3/7・14のみ火曜日実施**

時間：13:00～15:00

料金：入場料のみ：420円（障害者手帳をお持ちの方も入場料必須。）

場所：常陸太田市温水プール

対象者：①65歳以上で介護保険の認定を受けていない方

②常陸太田市に在住の方

**内容：体に負担のかかりにくい水中運動や
足腰・ひざの機能向上のための陸上運動**

申込み：温水プールまたは市高齢福祉課、各市所窓口まで

定員：20名程度

（応募者多数の場合は、過去に参加した回数が少ない方優先となります）

申込み日時：11月25日（金）午前10時～12月28日（水）まで