

水中運動教室に 参加してみませんか？

参加無料

募集期間：2024年6月7日（金）まで

対象者：65歳以上の方 定員：各曜日10名程度

7月からプールでの運動教室が始まります。平川市スポーツ協会講師による水中運動や栄養指導を実施します。3カ月の集中レッスンで運動してみませんか？初めて利用する方、運動が苦手な方でも大丈夫です。

【運動メニュー】

- ・水中ウォーキング等の有酸素運動
- ・水の抵抗を利用した筋力トレーニング
- ・専用の器具を利用したエクササイズ

膝などの関節に痛みがある方、転倒に対する不安がある方にもおすすめです！

【メリット】

- ・関節に痛みがある方でも運動しやすい！
- ・水圧による血流改善・心肺機能の強化！
- ・心身のリラクゼーションやリフレッシュ効果！

日時：週1回の全12回

11:45～12:45

毎週火曜日・毎週木曜日

※いずれかの曜日をお選びください
詳しい日程は裏面をご覧ください

場所：平賀屋内温水プール



お問い合わせ 平川市役所 高齢介護課 地域包括支援係
電話番号 0172-55-5374（直通）

令和6年度ワクワク水中運動教室日程

回数	日にち	
	火曜日コース	木曜日コース
1回目	7月2日	7月4日
2回目	7月9日	7月11日
3回目	7月23日	7月18日
4回目	7月30日	7月25日
5回目	8月6日	8月1日
6回目	8月20日	8月8日
7回目	8月27日	8月22日
8回目	9月3日	8月29日
9回目	9月10日	9月5日
10回目	10月1日	9月12日
11回目	10月8日	9月19日
12回目	10月22日	9月26日