

# 水中運動教室に 参加してみませんか？

参加  
無料

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。身体機能の向上やリフレッシュを目的とし、全12回の集中レッスンを行います。初めて利用する方、運動が苦手な方でもお気軽にご参加いただけます。運動不足が気になる方や身体機能の維持を図りたい方など、ぜひお申込みください！

**対象者：**65歳以上の方

**定員：**各曜日10名程度

**日時：**7月から10月まで全12回（裏面参照）

毎週火曜日・毎週木曜日 11:45～12:45

**場所：**平賀屋内温水プール

**申込締切：**令和8年6月5日（金）

## 【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

## 【栄養指導】

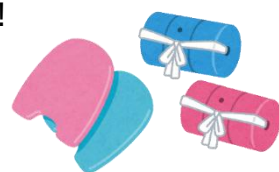
- ・栄養指導計画の作成、栄養食事相談

## 【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、リフレッシュ効果！



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！



申込・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 0172-55-5374 / 0172-55-7807（直通）

## 令和8年度ワクワク水中運動教室日程

※いずれかの曜日をお選びください。

回数	日にち	
	火曜日コース	木曜日コース
1回目	7月7日	7月2日
2回目	7月14日	7月9日
3回目	7月28日	7月16日
4回目	8月4日	7月23日
5回目	8月18日	7月30日
6回目	8月25日	8月6日
7回目	9月1日	8月20日
8回目	9月8日	8月27日
9回目	9月15日	9月3日
10回目	9月29日	9月10日
11回目	10月6日	9月17日
12回目	10月20日	10月1日