

シルバーフィットネス(水中運動)参加者募集



- 浮き具を使うので泳げない方でも運動できます
- 顔を水につけずに運動できます
- 膝や腰に不安のある方でも運動できます

- **対象** 在住の60歳以上の方
- **日程** 4月1日(火)から毎週火曜
- **時間** [午前コース]午前10時～11時30分
[午後コース]午後1時～2時30分
- **定員** 各コース12名 (定員になり次第、締め切らせていただきます)
- **場所** すこやかセンター 集会室、温水プール
- **参加費** 無料
- **申込方法** お薬手帳(服薬されている場合)をお持ちのうえ、すこやかセンター内保健環境課へお越しください。

水中運動の効果

水の浮力によって
膝や腰に不安のある方
でも運動ができます！

水の抵抗によって
運動量が自然と増えま
す！



水圧によって
血流が良くなります！

水温によって
陸上運動よりも消費カ
ロリーが増えます！

● **問合せ先** すこやかセンター内保健環境課

歩歩歩(さんぽ)クラブ くめざましウォーク 開催について

「キラのび隊」(スポーツ推進委員、食を楽しむとびしまショッカン)と一緒にキラリとびしまのびのび体操とウォーキングをして爽やかな朝を過ごしませんか。アウトドアスポーツイベントと同日開催しますので、ぜひお友達・ご家族を誘ってご参加ください。

● **日時**

3月2日(日)
午前9時集合
(午前9時15分スタート)
※雨天中止

● **場所**

古台多目的広場

● **対象**

どなたでも

● **参加費**

無料

● **持ち物**

動きやすい服装、水分補給できるもの

● **申込方法**

当日現地にお越しください

● **問合せ先**

すこやかセンター内保健環境課