

水中ウォーキング

日時

13:15~13:45(障)
7日(火) 21日(火)

18:50~19:20
(障・高齢者・健常者)

20日(月)

10:45~11:15(障・高齢者)
6日(月) 18日(土)

11月

場所 総合福祉センター 1階プール

水中ではどんな運動があるのかなあ。
水中での正しい歩き方を知りたい！

ウォーキングを中心とした
水中での簡単な運動を行います。



申し込み方法

- ・事前予約が必要です。
- ・予約専用電話(78-3388)又は総合福祉センター受付まで
- ・予約は1回分のみです。
(次の予約は利用後にできます。)



対象・定員

障がいのある方・介護者
高齢者・一般
定員 10名



当日の参加方法

- ・利用申請書を記入し、プール利用の受付をして、プール内へ集合してください。
- ・水着、水泳帽子は必ず着用してください。

- ・運動中の事故・ケガについては応急処置のみとし、その他の責任は一切負いません。
(各自の健康にご注意してください。)
- ・体調のすぐれない時は無理せず、参加を控えましょう。