令和５年度

水中ウォーキング

3月

日　時

10：45～11：15(障・高齢者)
5（火）

13：15～13：45(障)
12（火）・26（火）

18：50～19：20
(障・高齢者・健常者)
25(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ぁ。
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。

【お問合せ】西宮市総合福祉センター　障害者スポーツ事業係　TEL0798-78-3388　FAX0798-35-1132