

# 水中ウォーキング

日時

5日(火)  
10:45~11:15  
(障・高齢者・一般)

25日(月)  
18:50~19:20  
(障・高齢者・一般)

12日(火)  
13:15~13:45(障)

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。



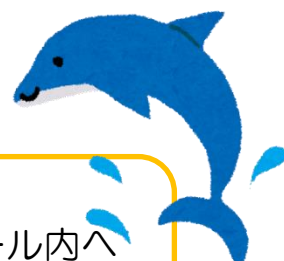
## 申し込み方法

- ・事前予約は不要です
- ・時間になったらプールの受付へお越しください。



## 対象・定員

障害のある人・介護者  
高齢者・一般  
定員 15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。