

水中ウォーキング

日 時

2日（火）
10:45～11:15
(障・高齢者・一般)

23日（火）
18:50～19:20
(障・高齢者・一般)

場 所

総合福祉センター 1階プール

12月

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。

