

水中ウォーキング

日時

3日（火）
10：45～11：15
（障・高齢者・一般）

31日（火）
18：50～19：20
（障・高齢者・一般）

17日（火）
13：15～13：45（障）

3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（先着順）

※定員を超えた場合は参加できません



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。