

水中サロンのお知らせと参加者募集について

町では、皆さんが元気に過ごせるように各種教室を実施しています。

その一環として、健康づくりや介護予防を考えている皆さんに、よりいっそう元気で過ごせるように水中歩行を中心とした教室を実施いたします。水の浮力を使い膝、腰に負担がかからないような運動を学んで、筋力、体力ともに向上させ、今よりも活動的な生活を送りましょう。

1. 対象者： 65歳以上の方
健康づくり、介護予防の為に運動をしたい方
足腰を鍛えたい方

2. 内 容：①健康チェック（血圧、体温、脈拍）
②準備体操
③水に入って歩行、トレーニング
④整理体操など

3. 場 所： 町民プール（下郷中学校プール）

4. 時 間：午前10：00～11：30

5. 日 程：7月26日（水）・31日（月）
8月7日（月）・9日（水）
全4日間の出席ができる方が望ましいです。

6. 定 数：20名程度

7. 申し込み：7月14日（金）まで電話（69-1199）で申し込んでください。必要時、聞き取りのため保健師の訪問があります。

8. その他：水着・水泳用キャップ・プールサイド用サンダルが必要です。（皮膚疾患、日焼けが気になる方はプール用長袖が良いです）
飲み物は必ず持ってきて下さい。（教室中に飲みます。）
悪天候によりプールが使用できない場合はふれあいセンター（役場前）で運動を行います。
人工関節（膝、股関節）の方、現在治療中の病気がある方は、主治医に相談してください。

