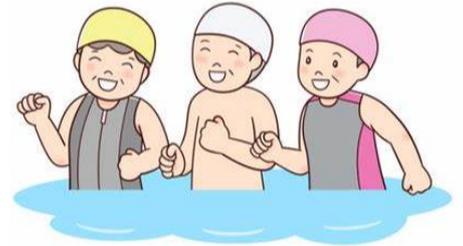


参加費
無料

水中運動教室のお知らせ

膝や腰痛がある 65 歳以上の人におすすめの教室です。
水中で行うため膝や腰への負担が少なく歩行や運動ができます。
ぜひご参加ください。



【教室の内容】

水中運動&ミニ栄養講義			
【実施時間】 10時15分~11時00分 (受付 10時00分~)			
①	10月 2日 (木)	⑤	11月 6日 (木)
②	10月 9日 (木)	⑥	11月 13日 (木)
③	10月 16日 (木)	⑦	11月 20日 (木)
④	10月 23日 (木)	⑧	11月 27日 (木)

※全8回の内、ミニ栄養講義を1回実施予定 (実施日については後日案内します)

※10月30日(木)休館日

【会 場】スポーツアカデミー小矢部 (埴生2-1) ※送迎はありません。

【持 ち 物】水着、水泳帽、タオル、水分補給用飲み物

【申 込 先】9月24日 (水) までに小矢部市健康福祉課へ

☎0766-67-8606 または申込みフォーム ⇒



【そ の 他】定員20人に達した時点で申し込みを締め切ります。

教室後、スポーツアカデミーのお風呂はご利用できませんのでご了承ください。

教室8回中にミニ栄養講義を1回行う予定です。

スポーツアカデミー小矢部での市健康教室の参加は、**年1回まで**です。



◇問い合わせ◇

小矢部市健康福祉課 (総合保健福祉センター内)

☎0766-67-8606