



**参加費
無料**

水中運動教室のお知らせ



膝や腰の痛みがある 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 全 8 回			
【実施時間】 10 時 00 分～10 時 45 分（受付 9 時 45 分～）			
①	10 月 1 日（木）	⑤	11 月 5 日（木）
②	10 月 8 日（木）	⑥	11 月 12 日（木）
③	10 月 15 日（木）	⑦	11 月 19 日（木）
④	10 月 22 日（木）	⑧	11 月 26 日（木）

※休館日 10 月 29 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）

【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（木）** 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。

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