



長門市

記者配布(発表)資料

発信年月日：令和3年5月25日

所属部課	課長	担当職氏名	連絡先	TEL 0837-23-1244
健康福祉部 高齢福祉課	入野昌之	地域包括支援センター 森永 亜紀子		FAX 0837-22-3680
件名	令和3年度『水中ウォーキング教室』参加者募集			

「水中ウォーキング教室」では、専門のスタッフのもと、水中ウォーキングを中心として体力の向上を図ります。また、初日・最終日には体力測定を実施しますので、参加前後の効果を実感できます。

水中では浮力があるため、膝や腰が動かしにくい人でも、体に負担が少なく筋肉がつきやすく、免疫力向上にも効果的です。健幸づくりに、ぜひ筋力アップ、免疫力アップを目指して頑張りましょう。

記

- 日時 昼の部【全12回】7/7～9/22
毎週水曜日 9:30～11:00
夜の部【全12回】7/1～9/23 (8/12は休み)
毎週木曜日 19:30～21:00
- 場所 太陽フィットネスクラブ長門 (長門市東深川 1394 番地)
- 主催 長門市
- 対象 長門市在住の40歳以上で、要介護認定を受けておらず医師から水中運動を禁止されていない人
- 募集人数 各20人 (初めての方優先)
- 参加料 毎回350円 (参加時に支払い)
- 申込み 高齢福祉課 地域包括支援センター (TEL 23-1244) に電話で申込む
- 申込期間 6/1 (火) ～6/30 (水)
- 必要物品 水着・水泳帽・室内シューズ・運動ができる服装
- その他
 - ・昼または夜の部どちらかを選んでお申し込みください。
 - ・新型コロナウイルス感染予防対策を行った上での事業実施をしております。
 - ・今年度で12回目の開催となります。