



長門市 記者配布(発表)資料

発信年月日：令和4年5月13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 中田 由紀子		FAX 0837-22-3680
件名	令和4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、初日及び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。

また、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付きやすく、免疫力向上にも効果的です。「水中ウォーキング教室」で楽しく筋力アップ、免疫力アップを目指しませんか。

記

- 日時 昼の部【全12回】7/6～9/28 毎週水曜日 9:30～11:00
(8/31は休み)
夜の部【全12回】7/7～9/22 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1）
- 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（原則全回参加）
- 募集人数 各20人（初めての人優先）
- 参加料 毎回350円（参加時に支払い）
- 申込期間 5/16（月）～6/24（金）
- 申込み 地域包括支援センター（TEL 0837-23-1244）に電話でお申し込みください
- 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症予防対策を行った上で事業実施をしております
 - ・今年度で13回目の開催となります

令和4年度

水中ウォーキング教室 参加者募集



～参加者の声～

初めて参加したが、楽しかった！
もっと早く参加すればよかった！

腰の負担が少なく、
(60代・女性)

いい運動になった！
(80代・男性)



昼の部 7/6～9/28 の毎週水曜日 9:30～11:00

夜の部 7/7～9/22 の毎週木曜日 19:30～21:00

※ご都合に合わせて2つのコースからお選びください

※全12回 [8/31(水)は休み]

会場 太陽フィットネスクラブ長門

長門市東深川1394番地1

- 対象者 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（原則全回参加）
- 参加料 350円（1回につき）
- 募集人数 昼の部/夜の部 各20名（初めての人優先）
- 申込期間 5/16(月)～6/24(金)

※新型コロナウイルス感染症予防対策を行なった上で事業実施をしております



申し込み・問い合わせ

長門市地域包括支援センター
太陽フィットネスクラブ長門

☎0837-23-1244

☎0837-22-1600