

水中健康教室

水中で、音楽に合わせて体を動かしましょう！ 初心者・泳げない方も大歓迎です♪

1月日程

①1月14日(水) ②1月21日(水)
③1月28日(水)

**2月、3月
日程**

④2月4日(水) ⑤2月18日(水)
⑥2月25日(水) ⑦3月4日(水)

定員

25名

**対象**

◆次の条件をすべて満たす人

- ①65歳以上(令和7年3月末時点)の町内在住者
- ②介助なくプールに入れる方
- ③医師にプールでの運動を止められていない方

時間

10:00～11:00(受付9:30～)

場所

海田町福祉センター 3F 健康増進プール

持参物

水着、水泳帽子、ゴーグル、タオル、飲み物

参加費

¥700(税込) ※全7回分

講師

海田町福祉センター
小清水涼子(レッスン担当) 前原すえれん(補助)

**申込
方法**

第3期:12月10日～12月20日の間に福祉センター窓口にてお申込みください。

- ・用紙の記入が必要なため、電話でのお申込みは受付できません。
- ・応募者が多い場合は抽選となります。

※抽選結果は1月6日から当館ホームページならびに当館掲示物にて
発表します。

お問合せ：海田町福祉センター (TEL 082-823-7500)