R3年度 らくらく 水中運動教室

泳げなくても大丈夫☆ウォーターパワーで無理なく楽しく全身運動！

●日程

朝の部（金曜日）　午前１０時２０分～１１時２０分（１時間）

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
開催日	9 23	14 28	11 25	9 23 30	27		8 22 29	12 26	10 24	7 14 28	11 25	11 25

赤字の日は、保健師による健康相談（血圧測定他）ができます。（無料）

昼の部（火・木曜日）　午後１４時～１５時（１時間）

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
開催日	1 15 29	20	3 17	1 15	5 19		7 21	4 9 18	2 16	6 18 20	3 17	3 17

赤字の日は、保健師による健康相談（血圧測定他）ができます。（無料）

夜の部（月曜日）　午後１８時４５分～１９時４５分（１時間）

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
開催日	12 26	10 24	14 28	12 26	16 30		11 18 25	8 15 29	13 20	17 31	14 28	14 28

●場所　おろち湯ったり館　温水プール

水泳帽子と水着をお持ちください
＊レンタルもあります（有料）

●料金　一般入浴料　５２０円
　６５歳以上　４２０円　※受講料はいりません

●講師　朝の部　栗　玲子先生（ヘルスケアトレーナー）
　昼の部　山根　千恵美先生（健康運動指導士）
　夜の部　山根　千恵美先生（健康運動指導士）

水中ストレッチやレクリエーション等効果を上げる
ウォーキング法などを学び水中運動の効果を探ってみませんか？
膝痛・腰痛の改善、メタボ対策にもおススメです。

お問い合わせ　おろち湯ったり館 ☎ 42 - 9181