



水中サロン参加者募集

健康づくりや介護予防を考えている皆さんがよりいっそう元気で過ごせるように、水中歩行を中心とした水中サロンを実施いたします。膝・腰などに負担がかからないような運動を学び、筋力・体力を向上させて今よりも活動的な生活を送りましょう。皆さんのご参加をお待ちしております。

- 対象者：65歳以上の方、足腰を鍛えたい方
健康づくり・介護予防のために運動をしたい方
- 場所：町民プール（下郷中学校プール）
- 日程（全日程に参加できる方が望ましいです）



回数	実施日	時間
第1回	7月25日（月）	10:00~11:30
第2回	7月29日（金）	
第3回	8月1日（月）	
第4回	8月5日（金）	

- 定員：20名程度
- 内容：健康チェック、準備体操、水中歩行、整理体操など
- 持ち物：水着・水泳用キャップ・プールサイド用サンダル・飲み物
（皮膚疾患、日焼けが気になる方は、プール用長袖など）
- その他
 - 人工関節（膝・股関節）の方、現在治療中の病気がある方は、主治医に相談してください。
 - 悪天候によりプールが使用できない場合は、ふれあいセンターで運動を行います。運動着、上履きをご持参ください。

お申込み

令和4年7月25日（月）までにお電話でお申込みください。

※必要時、聞き取りのために保健師の訪問があります。

下郷町役場 健康福祉課 0241-69-1199

担当：星 佳孝（ほし よしたか）