

令和8年度 水中運動教室 年間スケジュール

月	ゆったりコース	がっちりコース
4月	7日(火) 14時～15時	21日(火) 14時～15時
5月	12日(火) 14時～15時	26日(火) 14時～15時
6月	2日(火) 14時～15時	16日(火) 14時～15時
7月	7日(火) 14時～15時	21日(火) 14時～15時
8月	4日(火) 10時～11時	18日(火) 10時～11時
9月	1日(火) 14時～15時	15日(火) 14時～15時
10月	6日(火) 14時～15時	20日(火) 14時～15時
11月	10日(火) 14時～15時	24日(火) 14時～15時
12月	1日(火) 14時～15時	15日(火) 14時～15時
令和9年 1月	5日(火) 14時～15時	19日(火) 14時～15時
2月	2日(火) 14時～15時	16日(火) 14時～15時
3月	2日(火) 14時～15時	16日(火) 14時～15時

※令和8年3月25日時点での予定であり、変更する場合があります。

ひと月にどちらか一方のコースのみ参加できます。

希望のコースを選択して申し込みを必ず行ってください。

水中運動教室

プールでのウォーキングを中心に腰痛・膝痛のある方でも楽しく介護予防や健康づくりに取り組む教室です。初心者の方でもどうぞご参加ください。

【対象】 那珂川町在住の65歳以上で医師による運動制限のない方

【日程・時間】 裏面参照

【内容】 ・ゆったりコース(弱めの運動)
・がっちりコース(強めの運動)

【場所】 ウェルフルなかがわ

【定員】 ひとコース20名程度

【参加費】 無料

【持ち物】 水着、水泳帽、バスタオル、飲み物

【申し込み】 予約はウェルフルまで電話で申し込みください。また、参加はひと月に1回までで、どちらか一方のコースとなります。
参加申し込みは開催日の2か月前から可能です。

【注意事項】 ・風邪症状の方や狭心症、心不全、重篤な不整脈のある方は参加をご遠慮ください。
・当日の健康チェックにて、血圧が高い場合や体調に不安がある場合には参加をお断わりさせて頂くことがありますのでご了承ください。



【お問い合わせ】
ウェルフルなかがわ
☎96-5353

