

健康ステーションのトレーニングマシン、ゆたん歩°プールの両方で運動することで身体機能の向上を目指す！



# シニア運動塾

こんな方におすすめ

- トレーニングマシンで運動してみたい
- いつまでも健康なカラダを保ちたい
- プールのウォーキングに興味がある
- 転ばないために基礎筋力をつけたい

## 日程

4月15日・22日・5月13日・27日・6月10日・24日  
月曜日 全6回 ※全日程ご参加ください

## 時間

午後2時00分から3時00分

## 会場

健康ステーション【4/15・5/13・6/10】  
高浜健康温泉センター ゆたん歩°【4/22・5/27・6/24】

## 持ち物

健康ステーション（利用料もしくは回数券・利用者登録証・室内靴・飲み物・タオル）  
ゆたん歩°（入館料・水着・スイムキャップ・お風呂道具）  
・各回それぞれ入館料がかかります ・高齢者応援カードをお持ちの方はゆたん歩°会場に持参願います

## 申込

電話または二次元コードよりお申込みください。先着順で受付が完了した段階で参加決定となります。

（定員に達した講座は申込みフォーム内で非表示となります。）



- ▶ 対象 シニア世代
- ▶ 定員 5名（先着順）

受付開始

3/30(土)  
9:00~