

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14日・21日 5月12日・26日 6月9日・23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【4/14・5/12・6/9】
高浜健康温泉センター ゆたん歩°【4/21・5/26・6/23】

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 町内在住・シニア世代
- ▶ 定 員 5名（先着順）



受付開始
3/8(土)
9:00～

お問い合わせ

下諏訪町教育こども課 健康サポート係（健康ステーション）
〒393-0046 下諏訪町10616-356

TEL 0266-75-5546 FAX 0266-75-5547
メール kenkous@town.shimosuwa.lg.jp