

## アクアウォーキング ● ○ ●

「水中運動をしてみたいけど、初めてで不安」「始めたばかりで、何をしたらいいかわからない」「自己流でやっているけど、基本を習ってみたい」

…こんなお悩みありませんか？

ゆったりとした運動量で低強度！水中ウォーキングの基本を習得しましょう。初めての方でも安心の講座です。

**対象 1**クラスにつき**8**名  
町内在住・在勤者の方

**水曜 全9回**

選べる二つのコース

①経験者コース

**午後2時～午後2時30分**

②初心者コース

**午後2時30分～午後3時**

## シニア運動塾

前半の部 1時～1時45分▼  
部屋で軽体操を行います。イスでできるストレッチと筋力運動で足腰丈夫に！

後半の部 2時～2時45分▼  
歩行浴プールへ移動し、水中運動です。関節の負担が軽減するので、快適に体を動かすことができます。

**対象 8**名 シニア世代（年齢不問）  
町内在住・在勤者の方

**月曜 全3回**

**午後1時～午後2時45分**

## 親子アクア部 ★

脱！運動不足をテーマに、子育てで忙しいお母さんお父さんを対象にした水中運動講座です。

産前の体型へ戻す目的や、ストレス解消、リラクゼーションなど、子育て中でもリフレッシュできる場を提供します！ベビースイミングの内容とは異なりますが、一緒に歩行浴プールでカラダを動かすことで、お子さまの発育発達の促進につながります。

**対象**  
**1**歳～**3**歳のお子さまと保護者 **5**組

**木曜 全9回**

**午前10時～午前11時**

# レッスンスケジュール

10 2026 11 2026 12 2026

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |    |    |    |    |    |    | 1  |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |    |
|    |    |    |    |    |    |    | 30 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

## ●アクアウォーキング

午後2時～2時30分  
午後2時30分～3時

## ■シニア運動塾

午後1時～午後2時45分

## ★親子アクア部

午前10時～11時

### 申込み

9月28日(月)

🕒 午前9時～  
(先着順)

受 付:一人1講座のみ

申込方法▼

①インターネット →→  
<https://logoform.jp/f/R2iu7>



②健康ステーション窓口

③電話 0266-75-5546

\*アクアウォーキング・シニア運動塾のみ可  
\*申込開始直後はお電話大変混み合います

### 案内

#### 持ち物

●アクアウォーキング ■シニア運動塾  
入館料(高齢者応援カード)  
水着・キャップ・飲み物・タオル

#### ★親子アクア部

入館料(子育て応援カード)  
\*公衆浴場無料券お使いいただけます  
プール用おむつ・水着・名入りキャップ

会 場:高浜健康温泉センターゆたん歩°

💰 大人:500円

高齢者・子ども:250円 \*3歳以上小学生以下  
子育て応援カード・高齢者応援カード  
障がい者手帳等掲示者:250円

🕒 午前9時～午後8時

☎ 0266-26-2626