

New シニア運動塾

健康体操 + 水中運動

▼13:00~13:45

お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！

▼14:00~14:45

歩行浴プールへ移動して、水中運動を行います。水中では関節の負担が少なく、快適に体を動かすことができます。

定員

8名 町内在住のシニア世代（年齢不問）

13時00分 - 14時45分

講座日程（全3回）

4月20日(月)

5月18日(月)

6月15日(月)

申込

3月30日[月] 午前9時から受付開始

どちらかの方法でお申し込みください

①申込フォーム (<https://logoform.jp/f/LkHSL>)

②健康ステーション窓口 or 電話 (0266-75-5546)



案内

【持ち物】入館料(高齢者応援カード)・水着・キャップ・飲み物・タオル

【高浜健康温泉センター ゆたん歩°】

営業時間 9:00 - 20:00 電話番号 0266-26-2626