

健康づくり（介護予防）教室『水中運動教室』

参加者を募集します

すわっこランドのプールでの水中歩行教室です。水中での運動は、体重の負担が少ないため、膝や腰に痛みのある方にもおすすめです。
水中で気持ちよく歩き、筋力アップと痛みの改善を目指しましょう。

今月に入り、急に寒くなってきました。冷たい風に身体がこわばり、丸くなっていませんか？冬の運動不足解消・健康づくりにぜひお役立てください。
運動後にはすわっこランド施設内の温泉に入って、リフレッシュもできます！

【対象者】諏訪市内在住の65歳以上の方

【定員】各コース15名

【日程】（各教室全10回）

※身体の痛みなど心配のある方は、より負荷の軽い金曜日にご参加ください。

＜水曜日コース＞

11月1日、15日、22日、29日、12月6日、13日、20日、令和6年1月17日、24日、31日

＜金曜日コース＞

11月17日、24日、12月1日、8日、15日、22日、令和6年1月12日、19日、26日、2月2日

【時間】10時30分～12時

【会場】すわっこランド研修室プール

【持ち物】水着・水泳帽・タオル・飲み物・すわっこランド入館料（630円）

【講師】やまびこスケートの森指導員

【申し込み】（株）やまびこスケートの森

10月10日（火）～10月11日（水）12時～18時

電話0266-24-5210



〒392-8511 長野県諏訪市高島1-22-30
長野県 諏訪市 健康福祉部
高齢者福祉課 高齢者福祉係
（担当）坂西 周子
電話 0266-52-4141（内線298）
FAX 0266-53-6073
メール koufuku@city.suwa.lg.jp