



令和8年度

らくらく水中ウォーキング



参加者募集!

水中でのウォーキングや、体操等を行います。(全8回)
初回と最終回は、体組成計測定を行います。

参加費無料

対象

65歳以上の市民のうち、
介助なくプールに入れる方
医師から運動を
禁止されていない方

場所

オーシャンスポーツクラブ



開催日時

教室時間 15:00~16:00(受付14:30~)
※初日・最終日は14:15~14:40にお越しください。

グループ	日程	申込期間
1	【木曜日】 ※経験者のみ 6/4、6/11、6/18、6/25、7/2、7/9、7/16、7/23	5/29(金)まで
2	【火曜日】 7/7、7/14、7/21、7/28、8/4、8/18、8/25、9/1	6/30(火)まで
3	【木曜日】 8/6、8/20、8/27、9/3、9/10、9/17、9/24、10/1	7/31(金)まで

定員

60人(1グループあたり20人) ※先着順
※2・3グループは、初めてお申し込みされる方が優先となります。

持ち物

水着、水泳帽、バスタオル、フェイスタオル、飲み物、
300円(保険料:初回のみ)

【問合せ・申込先】

高萩市地域包括支援センター (高齢福祉課内)

電話 22-0080