

元気アップ！運動教室①

暑い夏はプールで決まり！ スカッと爽快！アクアエクササイズ！



プールで夏の暑さを忘れて、気持ちよく運動しませんか？
水の中で体を動かし、水の浮力で下半身には負担をかけずに
上半身をシェイプアップ！

アクアエクササイズの効果

- ・**血行促進**～水圧により血液の循環が良くなり、血行が促進されます。むくみや腰痛、肩こいにも効果的！！
- ・**筋力増強**～速く歩いたり、ゆっくり歩いたりすることで、水の抵抗を調整しながら鍛えることができます。心肺機能も強化され基礎代謝のアップにも効果的！！
- ・**脂肪燃焼**～水の抵抗を受けることで陸上での運動よりもカロリー消費量が多くダイエットや生活習慣病にも効果的です。

日 時 **7月30日・8月6日・27日・9月3日**

時 間 午後1時30分～午後2時30分

場 所 足寄町温水プール

対 象 足寄町、本別町、陸別町に在住の18歳以上の方

定 員 15名

講 師 横山 若菜 氏

申込方法 総合体育館又は温水プールへ直接お申込みください。お電話・QRコードでも受付いたします。

申込期限 令和**6**年**7**月**24**日（水）

※24日以降の申込みも可能ですが、保険に加入
することができませんのでご了承ください。

そ の 他 水面に顔はつけませんので、泳げない方でも
安心してご参加ください。

本事業は福祉課主催の「あしよろ健康ポイント」対象事業となります。

町外に在住の方は使用料がかかります。

参加費無料！！

終了後は温泉でリラックス！



**火曜日の休館日に実施！！
人目を気にせずに
運動できます！**

問合わせ 足寄町教育委員会(TEL 25-3191)