

# 健康水中運動教室



- 👉 水中運動のメリット
- ①浮力の効果で膝や腰への負担が少ない!
  - ②水の抵抗力を利用した効率の良い有酸素運動。

**日 時**

**8月25日、9月1日、8日、15日**

午後2時～午後4時 **全4回**（毎週水曜日）

**場 所**

足寄町温水プール

**参加料**

無料

**講 師**

小林永枝 氏（健康運動指導士）

**対 象**

町内在住の方（18歳以上）

**申込み**

温水プール(25-5454)又は総合体育館(25-3191)

へお申し込みください。【8月18日(水)〆切】

※本事業は福祉課の「あしよろ健康ポイント」対象事業となります。

主催 足寄町教育委員会