

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