

坂戸市・城西大学共同プロジェクト

# 健康づくり 水中リハビリ 運動教室

日時<第一期>

★5回1コース★

①9月2日(木) ②9月9日(木) ③9月16日(木)

④9月30日(木) ⑤10月7日(木)

時間はすべて、午前9時30分から正午

## プログラム

- ・健康チェック(血圧、体重・体脂肪測定など)
- ・問診(当日の体調等)
- ・カウンセリング
- ・訓練ポイントの説明

-----プールへ移動-----

- ・水中運動(ウォーキング、マッサージ・リラクゼーション等)
- ・運動後ミーティング

講師:城西大学水泳部監督(NPO法人水治運動療法協会理事長) 水野 加寿 氏ほか2名

対象:坂戸市内在住の高齢者および身体に障害のある方  
(医師から水中運動の制限を受けていない方)

定員:20名(先着順)

参加費:1,000円(テキスト代等) ※初回時に集めます

会場:坂戸市健康増進施設温水プール

申込:坂戸市健康増進施設へ直接お越しください

TEL:280-7111