

六ヶ所村立屋内温水プール

水中運動を 始めませんか？

毎週火～金曜日開催！
申し込み随時受付中！

見学はいつでもOK！
気軽にどうぞ！

水に顔を付けないので安心！

心肺機能と筋力を高めることができる！

血行が良くなり、体を若々しく保てる！

浮力により体に負担をかけずに運動できる！

陸上での運動よりもカロリー消費が大きい！



水中運動教室					
選択コース	月会費	定員	対象年齢	開催曜日	時間
水中運動	¥2,000	各10名	18歳以上	火・水・木・金	【火/木】 11:00～11:40 【水/金】 14:00～14:40
介護予防 水中運動	¥2,000	各10名	65歳以上	火・水・木・金	【火/木】 14:00～14:40 【水/金】 11:00～11:40

水中運動コース

目的：健康増進、体力作り、筋力アップ、脂肪燃焼・シェイプアップ、心肺機能向上、生活習慣病の予防・改善、肩こり改善、更年期障害の症状緩和、アンチエイジングなど

介護予防水中運動コース

目的：筋力維持向上、心肺機能維持向上、疼痛軽減、ロコモティブシンドロームの予防改善、転倒予防、要介護や寝たきりの予防、認知症予防など

※会員の方は月会費で月何回でも参加可能です。火曜日から金曜日まで毎日参加する事もできます。会員登録を希望の方は申込書に必要事項を記入し、受付に提出してください。

1回500円（入館料込み）で入会なしでも参加できます。ただし、前日までに連絡をお願いします。持病のある方は主治医の承諾を得てからご参加ください。

65歳以上の方は水中運動と介護予防水中運動の併用も可能です。

教室開始時間の10分前までには受付、着替えを済ませ、歩行用プール付近にお集まりください。

各自用意していただくもの（カタログ販売も受け付けます）

- ① 運動に適した水着（わからない方はスタッフまでご相談ください）、② スイミングキャップ、③ ゴーグル（必要な方）、④ タオル、⑤ 飲み物（キャップ付きのもの）

理学療法士による施設単位での水中運動教室や水中での個別運動指導も受け付けております。（10時～17時までで教室の時間を除きます。）

詳細は六ヶ所村体育協会へお問い合わせください。（TEL0175-73-7307）