



らくひざ教室

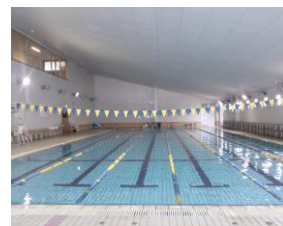
膝の痛みの改善を目的に、水中ウォーキングを中心とした運動を学ぶ教室です。
膝が痛くて日常生活に困っておられる方におすすめです。ぜひご参加ください！

★対象：65歳以上で、ひざの痛みがあり、日常生活に支障を感じておられる方
ただし、付き添いなしで歩ける方

★定員：先着15名（事前に申し込みが必要。初参加優先。）

★日程：6回シリーズ

	実施日	内容
1	5月20日(月)	体力測定、水中ウォーキング
2	5月27日(月)	体操、水中ウォーキング
3	6月3日(月)	体操、水中ウォーキング
4	6月10日(月)	体操、水中ウォーキング
5	6月17日(月)	体操、水中ウォーキング
6	6月24日(月)	体力測定、水中ウォーキング



★会場：あやべ健康プラザ水夢（青野町）

★時間：午後2時00分～3時30分（受付開始時間：午後1時30分～）

★施設利用料：550円（あやべ健康プラザ水夢受付でお支払いください）

★持ち物：
・タオル、水着、水泳帽、室内用運動靴、筆記具、お茶
・介護予防ファイル（お持ちでない方には1回目にお渡しします）
・運動しやすい服装でお越し下さい。

★申込み：5月2日（木）までに下記に申し込んでください。

参加者の声

痛みがマシになり、
階段を降りられるよう
になりました！

最初は緊張したけど水
中ウォーキングが楽し
いです！！

一人ではなかなかできない
ですが、みんなで一緒にや
ることで頑張れました！

注意事項

※体調が悪い場合は参加をご遠慮ください。

※状況に応じて日時・内容等変更する場合があります。



めざそう 健康長寿！！

<申し込み・問い合わせ>

綾部市保健推進課

綾部市青野町東馬場下15番地の6（綾部市保健福祉センター内）

電話 42-0111

FAX 42-5488