

令和7年度

膝の痛みをらく～にする

らくひざ教室

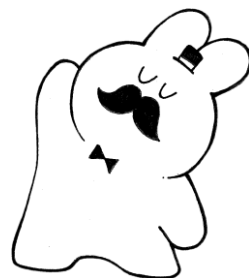
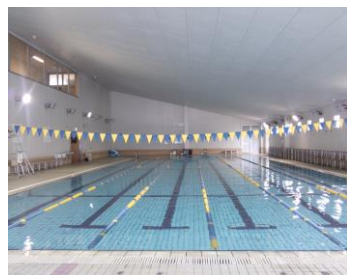
膝の痛みの改善を目的に、水中ウォーキングを中心とした運動を学ぶ教室です。
膝が痛くて日常生活に困っておられる方におすすめです。ぜひご参加ください！

★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、付き添いなして歩ける方

★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26日(月)	体力測定、水中ウォーキング
2	6月2日(月)	体操、水中ウォーキング
3	6月9日(月)	体操、水中ウォーキング
4	6月16日(月)	体操、水中ウォーキング
5	6月23日(月)	体操、水中ウォーキング
6	6月30日(月)	体力測定、水中ウォーキング



★会 場： あやべ健康プラザ(青野町)

★時 間： 午後2時00分～午後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こし下さい。

★申込み： 5月7日(水)までに下記に申し込んでください。

参加者の声

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。

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！



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