

令和8年度

膝の痛みをらく~にする

らくひざ教室

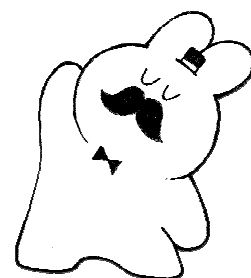
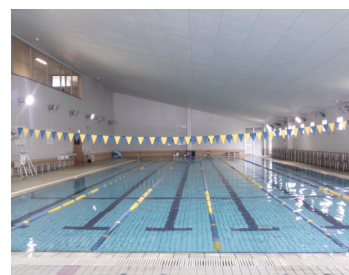
ひざの痛みの改善を目的に、水中ウォーキングを中心とした運動を学ぶ教室です。
ひざの痛みなどで日常生活に困っておられる方におすすめの教室です。ぜひご参加ください!

★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	6月8日(月)	体力測定、水中ウォーキング
2	6月15日(月)	体操、水中ウォーキング
3	6月22日(月)	体操、水中ウォーキング
4	6月29日(月)	体操、水中ウォーキング
5	7月6日(月)	体操、水中ウォーキング
6	7月13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20日(水)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!!

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。

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