



# らくらく健康教室

市民プールぷるるでは、転倒防止などの運動やレクリエーションの教室を開催します。運動による筋力の向上の他、レクリエーションでの脳への刺激は、脳の活性化に繋がり若々しい脳へと変化させます。1期10回と気軽に参加できる『らくらく健康教室』は参加者のみなさんに楽しい時間をお届けします。

開催日（木曜日 10:30~12:30）					申込み開始日
10/4	10/11	10/18	10/25	11/1	9/6（木）
11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	10:00~

受講料

4,000円（施設入場料別途必要 70歳以上：1回300円が必要です。）

対象者

概ね70歳以上の方（定員10人）

開催場所

市民プール スタジオ・会議室・トレーニングルーム（1Fロビー集合）

申込み方法

- ・市民プールぷるるにて上記申込み開始日より受付します。
- ・申込み用紙に必要事項をご記入のうえ、受講料を添えてお申込みください。
- ・開催4日前（休館日は除く）の時点で参加者が4名以下の場合は未開催となります。

持ち物

- ・運動のしやすい服装でお越しください。
- ・室内履き・汗ふきタオル・飲み物
- ・最終日はお弁当を食べて帰ります。当日、1,000円程度ご用意いただきます。

問合せ先

市民プール ぷるる TEL 0537-63-0195

