

# 水中運動入門講座

～泳げなくても大丈夫。無理なく楽しく全身運動～

日 時：令和5年1月12日・19日・26日  
2月2日

午前10時30分～11時45分（全4回 毎週木曜日）

※受講前に別途オリエンテーションがあります。

申込み：12月20日(火)9時から電話または来館にて先着順

※受付時間 午前9時から午後4時(月曜休館日)

## 水中運動講座の特徴 その1

水中で身体を動かし、  
膝や腰に負担をかけずに、水の  
抵抗や浮力で筋力、体力アップ  
ができます。

泳げない方でも、体力に自信  
のない方でも、無理なく参加で  
きます。

## 水中運動で 「無理せず・楽しく・継続」

定 員： 12名

会 場： こぶし荘 地下1階水中運動浴室

講 師： 日本健康運動指導士会

対象者： 市内在住 60歳以上の水中運動を初めて受講される方

持ち物： 水着・水泳帽・タオル・水分補給用飲料・外履き用靴袋

## 水中運動講座の特徴 その2

4回の講座で、水中運動の  
基本を学べば、自分のペースで運  
動ができる一般開放の利用につ  
ながります。

「継続は力なり」  
健康な生活を目指しましょう。



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、**館内運動浴室以外、マスク着用となります。**

講座は急遽延期、又は中止させて頂くことがあります。

### 【問い合わせ】

いきいきシニアセンターこぶし荘

(藤沢市老人福祉センター)

〒252-0807 藤沢市下土棚 800-1

TEL 45-3121 FAX45-3126 (月曜日休館)

第4次藤沢市地域福祉活動計画が策定されました。

「地域福祉」で「一人ひとりが主役 共に支えあい 安心して暮らせるまち」  
をめざしましょう。

藤沢市社会福祉協議会のホームページから  
ダウンロードできます！

<http://www.fujisawa-shakyo.jp>



# Q1 水中運動ってどんな運動をするの？

## ① 水中ウォーキング

名前の通り水中でのウォーキングです。歩き方には、いろいろなバリエーションがあるので、基本の正しい歩き方を学びます。

しっかり呼吸をしながら歩くことで心肺機能の強化や全身運動ができます。

## ② 水中筋力トレーニング

水に慣れ、基本のウォーキングをマスターしたら、水の抵抗を利用し、水中でジャンプやツイストなどをして、膝や腰に負担をかけず、筋力をきたえます。

## ③ アクアビクス

音楽に合わせていろいろな動きを行う楽しい運動を学びます。

陸だと恥ずかしい男性も水中だと見えにくいので取り組みやすいかも。水の抵抗力で運動負荷も大きいです。

主な運動になります。自分で運動できるようインストラクターが指導しますので、安心して取り組みます。



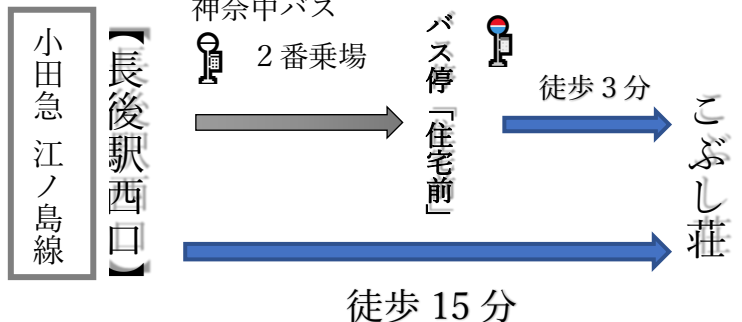
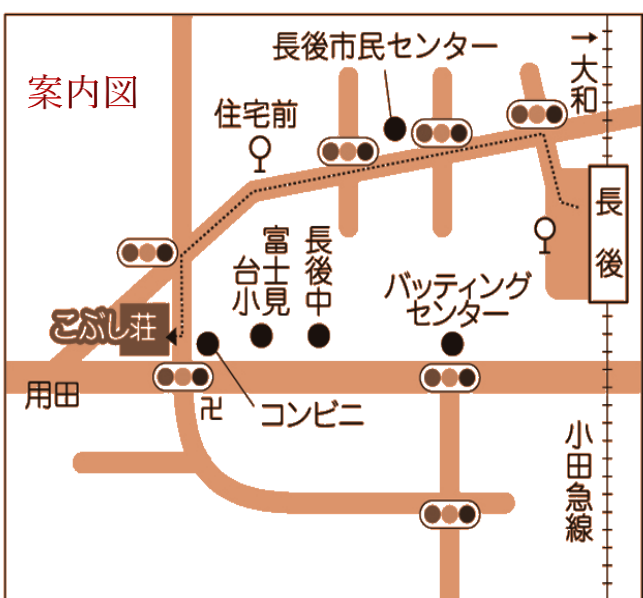
# Q2 泳げないけど大丈夫かしら？

水深1m・水温30～33度に設定しています。水に慣れ、運動をするためのプールなので、泳げない方でも大丈夫です。また、資格をもったインストラクターが指導します。講座を通して仲間作りもでき、楽しく講座受講できます。

# Q3 いきいきシニアセンター「こぶし荘」どんなところ？

高齢者の方の健康維持増進、生きがいと社会参加、世代間交流、生涯学習の場としての公共施設です。市内在住の60歳以上の方がご利用できます。ご利用の際、利用カードを作っていただきますので、身分証明書をお持ちの上、ご来館ください。

### 案内図



休館日 月曜日・敬老の日の翌日・12/27～1/5  
開館時間 午前9時～午後4時  
藤沢市下土棚 800-1 ☎45-3121 こぶし荘

