



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：10月21日・28日 11月4日・11日

午後1時30分～2時45分（全4回 毎週水曜日）

※受講前に別途オリエンテーションがあります。

申込み：10月2日(金) 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

水の抵抗や浮力を利用した水中運動は、膝や腰に負担をかけずに、筋力や体力をアップできます。

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ができます。

「継続は力なり」
健康な毎日を目指しましょう。

水中運動で 「無理せず・楽しく・継続」

定員： 15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歳以上の水中運動講座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

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)

藤沢市地域福祉活動計画をご存じですか？
地域福祉活動計画を多くの皆さまに知っていただきたく、
わかりやすい動画や冊子を作成しています。
藤沢市社会福祉協議会のホームページから動画の
視聴と冊子のダウンロードができます。

