令和８年度　こぶし荘　主催講座

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：11 月 28 日 12 月 5 日・12 日・19 日

午後 1 時 30 分～2 時 45 分（全 4 回　毎週土曜日）

※受講前に別途オリエンテーションがあります。

申込み：11 月 6 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。