

さわやか 水中運動教室(前期)



- この教室は一般水中運動教室よりも運動強度を下げ、体力に合わせて、無理なく水中運動を行えます♪
- 希望者には送迎があります。
※聞き取りにより一般水中運動教室をご案内する場合がございます。ご了承ください。

対象者

<①②のどちらも該当する方>

- ①嘉手納町在住の65歳以上の方で、医師より運動制限を受けていない方
- ②基本チェックリストにより運動機能低下がみられた方、または要支援認定を受けている方

日時

- ・火曜日：令和8年5月～10月（全20回）
- ・金曜日：令和8年5月～9月（全20回）
- 午後2時～午後3時（火曜または金曜のいずれか週1回）

定員

- ・各曜日定員10名

料金

- ・ **無料** で利用できます♪

泳げない方でも参加できます♪

場所

- ・ 嘉手納町健康増進センター

申込方法

- ・期間：随時受付中!
- ・時間：午前9時～午後12時、午後1時～5時(土日祝日は休み)
- ・場所：嘉手納町地域包括支援センター
- ※電話や代理の方によるお申し込みは受け付けておりません。



お問い合わせ先

嘉手納町地域包括支援センター TEL：098-956-0849