

一般水中運動教室



◆水中運動の効果◆

心肺機能の向上

水圧により呼吸の筋肉が鍛えられ、心肺機能が強くなります。血液の循環が良くなり、新陳代謝も高まります。

からだへの負担が少ない

浮力により体重が軽く感じられるため、膝や腰、股関節に不安がある方も安心して運動できます。

転倒予防 ダイエット

バランス感覚が養われ、転倒予防につながります。全身運動により、ダイエット効果も期待できます。

対象者

- ・ 嘉手納町在住の65歳以上の方で、要介護認定を受けておらず、医師より運動制限を受けていない方

日時

- ・ 令和8年5月～令和9年3月（金曜は2月まで）
火曜・水曜・木曜・金曜クラスのいずれか週1回
午前9時半～11時半（各曜日40回）

定員

- ・ 各曜日定員20名

料金

- ・ 1回料金200円
（プール利用時にお支払い）

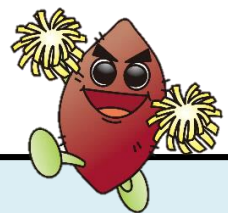
泳げない方でも
参加できます♪

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