

水中で楽しく安全に！ 健康エクササイズ

プールを用いて自分で健康増進できるよう、
水中の利点を生かしたストレッチ（上半身・下半身）・
筋力低下を防止するためのエクササイズの方法と効果を学びます
※今回は水泳のプログラムは行いません

日程

6月7日・14日・21日・7月5日 日曜日 全4回

13：30～15：20（プールに入る時間は1時間）

定員 10名

応募対象

千葉市在住または在勤の18歳以上で身体障害者手帳をお持ちの
水中で1人で歩行可能な方

お申し込み期間

5月1日（金）～5月15日（金）必着

応募方法

①往復はがき、②メール、③窓口に戻信用はがきを持って直接
のいずれかの方法で必要事項6項目を明記してお申し込みください。

必要事項 ①講座名「水中エクササイズ」②氏名（ふりがな）③住所
6項目 ④年齢⑤電話またはFAX番号⑥障害の種類

