

60 代からの

募集中！

【第4回】

# 健康づくり教室

【歩けなくなる前に！】

期間：9月6日（火）～11月10日（木）

回数：全16回（週2回） 祝日・休館日は除く。

火曜日 10：00～10：45 プール

木曜日 10：15～11：00 機能回復室

受講料：8,160 円税込（全16回前納制）

火曜はプールで水中ウォーキング、  
木曜はフロアでトレーニングを行います。

初日 9/6（火）は9：15 集合し、プールの前に血圧測定などを行います。

最終日 11/10（木）は教室後、終了証を発行いたします。

募集人数：8名（先着順）

※ 介助なしで着替え・自力で歩行のできる60歳以上の方。

申し込み：栗山公園健康運動センター 042-382-1001