



令和元年10月7日
十日町市川西支所市民課

ひだまりプール 15周年記念 水中体操体験教室を開催します

健康増進施設ひだまりプールでは、開館15周年記念として「冬こそプールで健康づくり!!」を合言葉に、主に中高年の方を対象とした水中体操体験教室の参加者を募集します。

農閑期となる冬は運動不足になりやすい季節ですが、運動不足は肥満や高血圧を引き起こす要因にもなります。

冬の健康づくりに、ひだまりプールの水中体操教室をご体験ください。

1 水中体操体験教室（実施期間）

Aコース 「誰でも1回体験教室」（10月15日（火）～11月30日（土））

① 実施時間帯（事前申込みによりどのクラスも体験可能。実施時間はすべて1時間）

曜日		月	火	水	木	金	土
午前	9:15～	月9時	火9時	水9時	木9時	金9時	
	①10:00～ ②10:15～			水10時②		金10時②	土10時①
	11:00～		火11時		木11時	金11時 男性	
午後	1:00～			水1時			
	③2:00～ ④2:30～	月2時④	火2時③	水2時④	木2時③	金2時④	
	4:30～	月4時 男性					
	7:30～	月夜		水夜	木夜		

② 通常、体験受講料1,000円+入館料600円のところ、入館料600円のみで体験できるものです。

Bコース 「全12回体験教室」（11月13日（水）～翌年2月12日（水））

① 実施時間帯 毎週水曜日 午後2時30分～3時30分（集合2時）

※別紙チラシ参照

② 通常、受講料9,900円+入館料7,200円の17,100円のところ、入館料7,200円のみで体験できるものです。

2 Aコース・Bコース共通

- (1) 持ち物 水着・水泳帽・タオル等
- (2) 申込み先 健康増進施設ひだまりプール（TEL025-768-4880）
- (3) その他 申込多数の場合は、調整させていただく場合があります。

■お問合せ先

十日町市川西支所市民課 市民係

担当：星名 薫 ☎025-768-4956（直通）

【Bコース別紙】

2019年度十日町市介護予防運動教室

受講費無料

水中体操体験コース

11月13日 スタート
毎週水曜 全12回

11月13日・20日・27日
12月4日・11日・18日
1月8日・15日・22日・29日
2月5日・12日

午後 2:30~3:30
(集合 2時)

ひだまりプール

- ◆入館料 1回 600円
- ◆保険料 (令和2年3月31日まで有効)
 - 65歳以上 1,200円
 - 65歳未満 1,850円

★必ず**事前にお申込み**下さい。

途中からでも、
1回だけでも 参加できます。

水の心地よさ ・ 癒し効果を

ぜひ体感してみてください。

参加者募集

教室参加者の声

- ★筋力がついたら実感します。
腰が楽になりました。
仕事がかどります。
- ★今年で69歳ですが、15年間
骨密度が落ちません。
検診のたびに、ほめられます。
毎週の教室が楽しみです。



申込み・問い合わせ

ひだまりプール TEL 768-4880

(十日町市水口沢 206-1)