



1月から始まる生活習慣病予防講座 実施要項

講座名／講師名	曜	開催期間	時間	回数	定員	休講日	受講料	持ち物
シェイプアップ アクア 廣田	月	1/20～3/17	19:20～20:10	8回	40人	2/24	2,160円	・水着 ・水泳帽子 ・タオルなど

1月から始まる介護予防講座 実施要項

講座名／講師名	曜	開催期間	時間	回数	定員	休講日	受講料	持ち物
からだの通信簿 アップ講座 中田	木	1/9～3/27	13:30～14:30	10回	25人	2/13 3/20	2,700円	・トレーニングウェア ・室内シューズ ・水分補給できるもの

★毎回、利用料金が別途必要です。

★日程変更及び休講等については、ホームページでお知らせいたします。（電話によるお問合せ可）

★途中で都合が悪くなったり長期で休まれる場合には、当館までご連絡ください。

★クアハウスのロッカーに荷物を入れたまま受講することは、ご遠慮ください。

★水分補給をしながら受講し、各自、体調管理にお気を付けてください。

★体調が悪い場合には、出席をお控えください。

『生活習慣病予防講座』の内容

講座名	内 容
シェイプアップアクア (月)	健康運動指導士による、水の特性（浮力・抵抗・水圧・水温）を活かした内容です。生活習慣病予防として始めてみませんか？

『介護予防講座』の内容

講座名	内 容
からだの通信簿アップ (木)	65歳以上の高齢者対象。マットの上で出来る簡単な筋力運動や、脳トレ体操を主に行います。