

## 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
ストレッチ＆水中ウォーキング	高村	木	1/8～3/19	10:30～11:45	10回	40人	2/12	2,700円	運動できる服装・水着・水泳帽子・水分補給できるもの

### <講座内容>

健康運動指導士によるストレッチと、水の特性（浮力・抵抗・水圧・水温）を活かしたウォーキングを行い、身体の機能改善に繋げます。

- ★ 毎回、利用料金が別に必要です。
- ★ 体調が悪い場合には、出席をお控えください。
- ★ 適宜水分補給を行うなど、各自で体調管理にお気をつけください。
- ★ 途中で都合が悪くなるなど長期で休まれる場合には、当館までご連絡ください。
- ★ 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）
- ★ 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。

