

／ 期間中はプール泳ぎ放題! ／

水中運動指導教室 開催します!!

事前申込制

「この教室をきっかけに、運動習慣を始めませんか？」

町の保健師が健康支援を行います!

モニター参加者の **8割** が「健康意識に変化があった」実感(※)

※令和6年度モニタリング調査の参加者アンケートより

参加者いただいた多くの方に「**中性脂肪**」と「**善玉コレステロール**」が好転しました!

日 程

令和7年(2025年) **7/15**(火)～**9/21**(日)

(詳しくは裏面のカレンダーをご覧ください)

場 所

町民温水プール(神河町長谷990—1)

『そろそろ、何か運動を始めたい』

『健康診断の数値が気になってきた』

そのような方に**オススメ**です!

参加費

6,000 円

対 象

町内に在住または在勤の18歳以上の方(※高校生を除く)

定 員

先着20名 ※定員になり次第、受付終了

指導内容

1回1時間 スイミングインストラクターが、
水中での歩行運動やアクアビクス(音楽に合わせて踊る)等を
優しく指導します。

※**水泳の指導は行いません**ので、泳げない方も安心して
ご参加いただけます。



町民温水プール TEL0790-35-0536

お問い合わせ・お申し込み

[開館]:10:00

[閉館]21:00

[休館]月曜日

※日曜日、祝日は 10:00～17:00

※祝日・振替休日の場合、直後の平日が休館日

教室カレンダー（予定）

7月

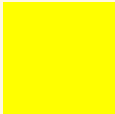
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

 開催日  休館日

※赤色の枠の中が実施期間です。

日曜日	13:00～14:00	9回
火曜日	18:00～19:00	7回
木曜日	13:00～14:00	6回
金曜日	13:00～14:00	3回
計		25回

その他

- ①水着、水泳帽、バスタオル、飲み物をご持参ください。
- ②施設の運営状況により内容が一部変更する場合がございます。
- ③「健康づくりポイントカード」対象事業です。

町民温水プール TEL0790-35-0536

お問い合わせ・お申し込み

[開館]:10:00 [閉館]21:00 [休館]月曜日
※日曜日、祝日は10:00～17:00
※祝日・振替休日の場合、直後の平日が休館日