

# いきいき元気あっぷ教室

## アクアリフレッシュコース



膝や腰に負担の  
少ない全身運動

参加費無料

初めての方  
大歓迎!

対象

65歳以上の市民  
※要支援・要介護認定者、  
事業対象者を除く。  
※年度内の再受講不可

会場

アクアスやいづ  
(鵜ヶ島136-26)

回数

1コース6回

時間

10:30~11:45  
(受付10:10~)

定員

定員：各コース20名  
申込多数の場合は令和6年度に参加していない人を優先し抽選

コース	日程	申込期間
①	5/16、5/23、5/30、6/6、6/13、6/20 (毎週金曜日)	4/1(火)10時~ 4/15(火)
②	7/2、7/9、7/16、7/23、7/30、8/6 (毎週水曜日)	6/1(日)10時~ 6/13(金)
③	11/7、11/14、11/21、11/28、12/5、12/12(毎週金曜日)	10/1(水)10時 ~10/14(火)

申込

アクアスやいづ (月曜休)  
電話 054-621-0200  
FAX 054-621-0201

【持ち物】  
水着、水泳帽、タオル、飲み物