

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7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	5/14、5/21、5/28、6/4、6/11、6/18 (毎週木曜日)	4/1(水)10時~ 4/15(水)
②	7/3、7/10、7/17、7/24、7/31、8/7 (毎週金曜日)	6/2(火)10時~ 6/14(日)
③	11/4、11/11、11/18、11/25、12/2、12/9 (毎週水曜日)	10/1(木)10時 ~10/15(木)

申込

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

【持ち物】
水着、水泳帽、タオル、飲み物、
筆記用具