

令和6年度

いきいき元気あっぷ教室

アクアリフレッシュコース



水中での全身運動により、身体への負担を抑えながら持久力やバランス力を身に付け、転倒しない身体を目指しましょう！

会場：アクアスやいづ（焼津市鰯ヶ島136-26）
 講師：アクアスやいづインストラクター
 開催時間：各回10：30～11：45（受付10：10～）
 持ち物：水着、水泳帽、タオル、飲み物

参加費無料

対象

65歳以上の市民
 ※要支援・要介護認定者を除く。

定員

各クール20名程度

日程

- ◇ 第1クール…5/15(水)、22(水)、29(水)、6/5(水)、12(水)、19(水)
- ◇ 第2クール…7/3(水)、10(水)、17(水)、24(水)、31(水)、8/7(水)
- ◇ 第3クール…9/4(水)、11(水)、18(水)、25(水)、10/2(水)、9(水)

申込受付

参加を希望される方は、アクアスやいづまでお電話にてお申し込みください。【申込順】
 【申込受付開始日】
 第1クール 4/5(金)～（4月号広報掲載予定）
 第2クール 6/5(水)～（6月号広報掲載予定）
 第3クール 8/6(火)～（8月号広報掲載予定）
 ※年度内の再受講はできません。

申込先 アクアスやいづ（月曜日定休） 電話054-621-0200
 焼津市鰯ヶ島136-26 FAX054-621-0201

問合せ 焼津市地域包括ケア推進課 地域包括ケア推進担当
 電話 054-626-1219 FAX 054-621-0034

