

平成28年度

いきいきプラザ一番町

いきいきシニアプール教室

水中エクササイズ&リラクゼーション

水中エクササイズとは・・・

水中での歩き方を身につけ、水中で無理なく体を動かし、

楽しみながら足腰を強化していく水中運動です。

水中でのリラクゼーションとは・・・

水の浮力で緊張を緩めながら、水の抵抗を利用した動作やストレッチを

することで、心身両面においてリラックス効果があります。

日時 ※受付は開始30分前からです。

4月13日（水） 10：30～11：30

4月20日・27日（水） 12：30～13：30

5月11日（水） 10：30～11：30

5月18日・25日（水） 12：30～13：30

場所：いきいきプラザ一番町8階プール

講師 千葉紘一先生

千代田区水泳連盟所属・日本体育協会公認水泳指導者

日本スイミングクラブ協会公認アクアフィットネスインストラクター

対象：千代田区民で60歳～80歳までの健康な方

参加費：¥1,500

申込み・締切日 4月12日（火）まで（先着順）

問い合わせ 社会福祉法人 東京栄和会

いきいきプラザ一番町

TEL：03-3265-6311

申込み：1階総合受付に料金と住所・年齢のわかるものをご持参ください。