

## 令和3年度 高齢者水中ウォーキング教室

	日程						定員	区報掲載	申込締切
4月 水曜コース	4/7	4/14	4/21	4/28	5/5	5/12	50名	2月25日 号	3月11日 必着
	水	水	水	水	水祝	水			
5月 日曜コース	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	50名	3月25日 号	4月8日 必着
	日	日	日	日	日	日			
6月 水曜コース	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	50名	3月25日 号	4月8日 必着
	水	水	水	水	水	水			
9月 水曜コース	9/1	9/8	9/15	9/22	9/29	10/6	50名	7月25日 号	8月9日 必着
	水	水	水	水	水	水			
9月 日曜コース	9/5	9/12	9/19	9/26	10/3	10/10	50名	7月25日 号	8月9日 必着
	日	日	日	日	日	日			
10月 水曜コース	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	50名	8月25日 号	9月8日 必着
	水	水	水	水	水	水			

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、定員が変更、中止になる場合があります。

※10月水曜コース：11/3（水祝）は除く

水中ウォーキング、ストレッチなど水の特性を利用した、高齢者の方に無理のない楽しいトレーニングを行います。

☆時間：10：00～11：30

☆場所：総合体育館（文京区本郷7-1-2）

☆対象：60歳以上の区内在住・在勤者

☆定員：50人（抽選）

☆費用：4,500円

