

令和3年度 高齢者水泳＋健康体操教室

	日程								区報掲載	申込締切
	5/4	5/7	5/11	5/14	5/18	5/21	5/25	5/28		
5月コース	5/4 火祝	5/7 金	5/11 火	5/14 金	5/18 火	5/21 金	5/25 火	5/28 金	3月25日 号	4月8日 必着
6月コース	6/1 火	6/4 金	6/8 火	6/11 金	6/15 火	6/18 金	6/22 火	6/25 金	4月25日 号	5月10日 必着
9月コース	9/3 金	9/7 火	9/10 金	9/14 火	9/17 金	9/21 火	9/24 金	9/28 火	7月25日 号	8月9日 必着
10月コース	10/1 金	10/5 火	10/8 金	10/12 火	10/15 金	10/19 火	10/22 金	10/26 火	8月25日 号	9月8日 必着

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。

水中トレーニングと簡単な体操、チェアエクササイズを組み合わせで行います。
陸と水中でのバリエーションを活かして、転倒防止になるようにエクササイズを実施します。

☆時間：14：10～15：00 ※火曜日は柔道場で体操、金曜日はプールで水泳を実施します。

☆場所：スポーツセンター（文京区大塚3-29-2）

☆対象：区内在住・在勤の60歳以上で、医師から運動制限を受けていない方。

☆定員：30人（抽選）

☆費用：3,440円

