

ふれあい館プールからのお知らせ

スポーツの秋到来！ふれあい館水泳・アクアビクス教室は皆様の日々の生活を、さらに充実させるお手伝いをいたします！

①小学生水泳教室

1クラスをレベル毎に2、3のコースに分けて練習するので、初めての方でも安心して参加いただけます！

②火曜クラス1 (定員40名)

午後5時30分～6時30分

③火曜クラス2 (定員25名)

午後6時40分～7時40分

④土曜クラス2 (定員40名)

午前11時40分～午後0時40分

⑤土曜クラス3 (定員25名)

午後1時～2時

⑥アクアビクス

音楽に合わせて楽しくエクササイズ！陸上よりも短時間でシェイプアップ！

⑦水曜エンジヨイビクス

(定員30名)

午前11時30分～午後0時30分

⑧金曜リズム&アクア

(定員30名)

午前10時30分～11時30分

⑨金曜アクアシエイプ60

(定員30名)

午後7時10分～8時10分

⑩木曜ウォーキング&アクア

コンディショニング

腰・膝の負担なく運動できます！冷え性や高血圧改善にも効果あり！

(定員30名)

午前11時30分～午後0時30分

⑪

⑫水曜ゆったり水泳&体操

水泳も水中運動も楽しめる欲張りクラス。迷ったらここから始めてみましょう！

(定員25名)

午前10時30分～11時30分

⑬木曜レディーススイミング

女性限定水泳教室！楽しく、美しく、楽に泳げるようになりましょう！

(定員20名)

午前10時30分～11時30分

⑭木曜エンジヨイスイミング

成人向け水泳教室。水泳に関する悩み解決のお手伝いします！

(定員20名)

午後6時40分～7時40分

■受講料

① 2,250円 (3回実施月)
3,000円 (4回実施月)

⑯

3,000円 (3回実施月)

4,000円 (4回実施月)

※その他、1回分1,200円 (お試し用)、4回分4,000円 (回数券) あり。

⑰

3,000円 (3回実施月)

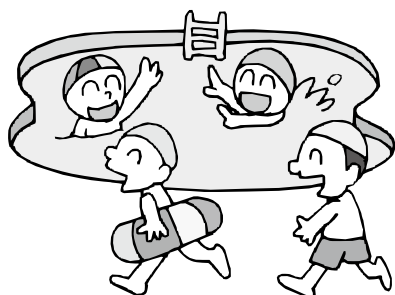
4,000円 (4回実施月)

※定員に達し次第受付終了

※休館日 月曜・年末年始(月曜日が祝日の場合は水曜日)

■問い合わせ先

ふれあい館プール
☎(47)1122



デトックス・ヨガ

「ねじりのポーズ」で体内に溜まっている毒素を排出していきましょう！便秘や美肌にも効果UP。

■日時

毎週水曜日

午前10時30分～11時30分

■対象

18歳以上の男女

■定員

20名

■受講料 1回700円

※お得な回数券もあります。

■場所

ふれあい館内広間

■持ち物 タオル・補給水

■講師 小林教乃先生

■注意事項

・ヨガマットをお持ちの方はご持参ください。
・動きやすい服装でお越しください。

■申し込み・問い合わせ先

ふれあい館

☎(47)1126

詳細はQRコードを読み取ってご覧いただけます。



熱中症は予防が大事！

熱中症は気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。小さな子どもや高齢者、病気の方などは特に熱中症になりやすく、重症になると死に至るおそれもあります。熱中症にならないために、こまめに水分補給をするなど、十分な対策を行きましょう。

～お一人暮らしでお食事やお風呂が不安な方～

こちらは食事付きのアパートのような施設です！

- ◆所得が少ない方でしたら低額でご利用いただけます。(総額75,000円程度～)
- ◆同居は出来ないが、1人暮らしの親を近くに呼んで面倒を見てあげたい等ご相談ください。

茨城県結城市新福寺2-7-2
社会福祉法人 筑波会

フローレンス結城
Tel 0296-32-2234

広告