

# 一般水中運動教室



## ◆水中運動の効果◆

### 心肺機能の向上

水圧により呼吸の筋肉が鍛えられ、心肺機能が強くなります。血液の循環が良くなり、新陳代謝も高まります。

### からだへの負担が少ない

浮力により体重が軽く感じられるため、膝や腰、股関節に不安がある方も安心して運動できます。

### 転倒予防 ダイエット

バランス感覚が養われ、転倒予防につながります。全身運動により、ダイエット効果も期待できます。

### 対象者

- ・ 嘉手納町在住の65歳以上の方で、要介護認定を受けておらず、医師より運動制限を受けていない方

### 日時

- ・ 令和8年5月～令和9年3月（金曜は2月まで）  
火曜・水曜・木曜・金曜クラス 各曜日40回  
午前9時半～11時半

### 定員

- ・ 各曜日定員20名

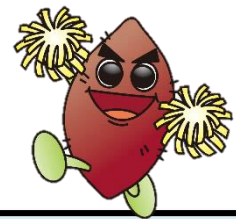
### 料金

- ・ 1回料金200円  
（プール利用時にお支払い）

### 場所

- ・ 嘉手納町健康増進センター

泳げない方でも  
参加できます♪



### 申込方法



- ・ 期間：令和8年4月13日(月)～令和8年4月24日(金)
  - ・ 時間：午前9時～12時、午後1時～5時(土日祝日は休み)
  - ・ 場所：嘉手納町役場 1階エントランスホール
- ※ 電話や代理の方によるお申し込みは受け付けておりません。



お問い合わせ先

嘉手納町地域包括支援センター TEL：098-956-0849