

さわやか水中運動教室(前期)



- この教室は一般水中運動教室よりも運動強度を下げ、体力に合わせて、無理なく水中運動を行えます♪
- 希望者には送迎があります。
※聞き取りにより一般水中運動教室をご案内する場合がございます。ご了承ください。

対象者

<①②のどちらも該当する方>

- ①嘉手納町在住の65歳以上の方で、医師より運動制限を受けていない方
- ②基本チェックリストにより運動機能低下がみられた方、または要支援認定を受けている方

日時

- ・ 火曜日：令和8年5月～10月（全20回）
 - ・ 金曜日：令和8年5月～9月（全20回）
- 午後2時～午後3時

定員

- ・ 各曜日定員10名

料金

- ・ **無料** で利用できます♪

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