

水中ウォーキング

プールでの運動は、水が持つ特性によって陸上では得られない健康効果があります！

- ・水中ではどんな運動があるのかあ。
- ・水中での正しい歩き方を知りたい。
- ・健康の為に運動したいけど何から始めよう。



と思ったあなた！
西宮市総合福祉センターの温水プールで、
一緒に水中ウォーキングをしてみませんか？

水着・水泳帽子は必ず着用してください。
(各時間までにプール内集合・申込みは当日簡単におこないます)

内容
ウォーキングを中心とした
水中での簡単な運動。

場所
西宮市総合福祉センター内
1F プール

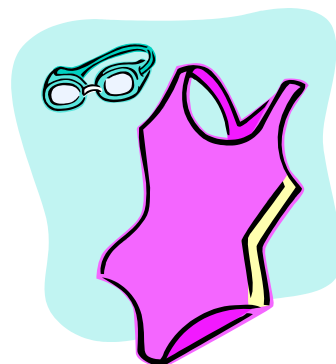
対象
障害児・障害者及びその家族・介護者
午後・夜間の部は健常者の方もご参加出来ます

日時



3月

午前（障害者） 9:45～10:15	9（金）	26（月）
午後（障・健） 15:15～15:45	13（火）	
夜間（障・健） 19:15～19:45	19（月）	



上記日程つきましては、変更する場合がございます。ご了承下さい。

* 詳細は総合福祉センター体育係まで



西宮市総合福祉センター

〒662-0913

西宮市染殿町8-17

電話番号(0798)33-5501

FAX(0798)35-1132