

# いきいきらんど 水中運動教室

## 教室参加者募集!!

足腰の強化、運動不足の改善、心身のリフレッシュに…  
温水プールで1年中快適に運動が可能！  
体験無料！お気軽に申し込みを！

水中運動教室(日程)

運動強度を ☆~☆☆☆ の三段階で表しています。

<概ね65歳以上の方向け>

### ◇カラダ改善水中運動① 運動強度 ☆

・実施日：水曜日 ・時間：10:00~11:00

### ◇カラダ改善水中運動② 運動強度 ☆

・実施日：水曜日 ・時間：13:25~14:20

### ◇カラダ改善水中運動③ 運動強度 ☆

・実施日：水曜日 ・時間：15:00~15:55

・内容：水の抵抗を利用した水中での運動  
腰痛、膝痛、関節痛の改善に！

#### 福祉バスの運行について

○カラダ改善水中運動①

陽阜方面 ⇒ いきいきらんど (9:46着)

○カラダ改善水中運動②

陸沢方面 ⇒ いきいきらんど (13:05着)

○カラダ改善水中運動③

陸沢方面 ⇒ いきいきらんど (14:20着)

◎こんな方におすすめ！ → 足腰に不安がある、運動不足を感じている、気軽に運動がしたい！  
※上の三教室については内容等に差はありません。

<一般成人 ~ 概ね65歳以下の方向け>

### ◇シェイプアップアクア 運動強度 ☆☆☆

・実施日：月曜日 ・時間：19:20~20:10 ・内容：水中での全身運動

◎こんな方におすすめ！ → 減量(ダイエット)をしたい、運動不足を感じている  
思い切り身体を動かしたい！

### ◇アクアエクササイズ①、② 運動強度 ☆☆

・実施日：水曜日(2教室) ・時間：①18:25~19:15 ②20:00~20:50  
・内容：水中での全身運動

◎こんな方におすすめ！ → 運動習慣を持ちたい、気軽に運動をしたい  
身体も心もリフレッシュしたい！

## ◇アクアエクササイズ③

運動強度 ☆☆

・実施日：土曜日 ・時間：19:20～20:10 ・内容：水中での全身運動

◎こんな方におすすめ！ → 運動習慣を持ちたい、気軽に運動をしたい  
身体も心もリフレッシュしたい！

## <水中運動のメリット>



### ◎泳げない人でも楽しめます

→ 泳ぐわけではありません！泳ぎが苦手という方でも気軽に運動を楽しめます。

### ◎それぞれのレベルに合わせた負荷の設定が可能です

→ 自分が出した力が負荷になります = 運動の負荷(強さ)は自分で調節可能！

## <水中運動で知っておいていただきたい3つのこと>

その① 必要な物は？ → ◎水着 ◎キャップ ◎タオル この3点があれば始められます！  
※水着等の購入も可能です。お気軽にご相談ください。

その② 教室の回数は？ → 11回/3ヶ月 (4～6月・7～9月・10～12月・1～3月)  
※利用は最短3ヶ月から可能です！

その③ 自分にあったコースがわからない → 体験は無料です！まずはお気軽に体験の申し込みを！！

## <施設の紹介>



### 温水プール

深さ： 1.3m (調節可能)

長さ： 17m

水温： 32～33℃

→通常のプールに加えて歩行浴プールも完備！階段もあって入水しやすい

### 風呂 (男女それぞれあります)

温度： 40℃前後

→水中運動の後には

使った身体をお風呂で

リラックス！



◇お申込み・お問い合わせは、役場福祉課(27-1231)までお願いします◇