

## 健康教室 参加者募集（9月15日号の広報いなぎに掲載）

教室名	水中で膝痛・腰痛予防教室	脱メタボで健康ライフ教室	尿もれのお悩みを解消！ハルンケア教室
日時	10/11～11/29 毎金曜（全8回） 午後1時～3時	10/8～11/26 毎火曜（全8回） 午前10時～午後12時	10/10、24、11/7、21、12/5、19 隔木曜（全6回）午後1時～2時
対象	60歳以上	20歳以上	60歳以上
定員	20名	20名	20名
内容	浮力のある水中での歩行や水の抵抗を使った筋力トレーニングなど、水の特性を利用した運動で、関節痛の予防・改善を目指します。	メタボリックシンドロームの理解を深めながら改善するために、有酸素運動や筋力トレーニングなどの全身運動を行います。	骨盤底筋体操や尿失禁予防のための生活の工夫などを指導します。
持ち物	水着、水泳帽、タオル、飲み物（水のみ可）、教室案内のハガキ	運動のできる服装、室内靴、タオル、飲み物、教室案内のハガキ	運動のできる服装、室内靴、タオル、飲み物、教室案内のハガキ
場所	オーエンス健康プラザ内プール	オーエンス健康プラザ内スタジオ	オーエンス健康プラザ内スタジオ
参加費※	6000円	6000円	3000円
申込	オーエンス健康プラザ受付か、お電話でお申し込みください。先着順になります。申込者には教室案内のハガキをお送りいたします。		
申込期限	9/16(月)～9/30(月)		

※納入後の参加費の返金はできませんのでご了承ください。

オーエンス健康プラザ 042-370-2280