

# 雲南市加茂 B&G 海洋センターラソンテ

雲南市立病院

理学療法士と

一緒に

運動しよう

申込不要

無料

※プール入館料は  
かかります

誰でも  
参加可能

2月・3月限定企画

毎週木曜日

15:30~15:45

15分



2月4日(木) 15:30~15:45

**ロコモを知ろう! ~あなたの足腰は大丈夫?~**

いつまでも元気な足腰でいるために「ロコトレ(ロコモーショントレーニング)」を続けることが肝心です。自分の体のことを知り、家でも継続できる簡単な体操指導を行います。

講師:加多納拓也(雲南市立病院理学療法士)

持ち物:飲み物 参加費:無料

場所:プールサイド

※プールサイドは室温が高いため薄着でお越しください。

2月18日(木) 15:30~15:45

**水中ウォーキングを一緒にやってみよう**

水の中でウォーキング?普通に歩くだけではもったいない。歩き方のコツを優しく、楽しく教えます。

健康のために一緒に歩きましょう♪

講師:加多納拓也(雲南市立病院理学療法士)

持ち物:水着、スイミングキャップ、タオル、飲み物

参加費:プール入館料(一般 550 円、65 歳以上 320 円)

※プール会員(1 か月、3 か月、1 年、家族、企業)は無料

2月25日(木) 15:30~15:45

**もっと水中運動を楽しもう!!**

~もっと体力をつけたい!脚の力をつけたい!~

講師:野津千亜季(雲南市立病院理学療法士)

どんな運動を水中でするといいの?そんなお悩みを聞きながら、楽しく水中運動ができる方法を教えます。

持ち物:水着、スイミングキャップ、タオル、飲み物

参加費:プール入館料(一般 550 円、65 歳以上 320 円)

※プール会員(1 か月、3 か月、1 年、家族、企業)は無料

雲南市加茂 B & G 海洋センター ラソンテ (0854) 49-7100

〒699-1105 雲南市加茂町宇治 228-1 (休館日/水曜日)