

適度な運動で
イキイキ健康!!



ウォーターランド通信

■問合せ ウォーターランド南条 ☎ 47-3711

☆9月は健康長寿月間！長生き企画を実施します。

●其の壱 温泉へ行くぞ！

温泉に入ってごちそうを食べて、身体も頭も健康ニ昧。

期 日 9月21日(金)

ウォーターランド南条発 午前10時

ウォーターランド南条着 午後3時40分

場 所 河野シーサイド温泉ゆづばえ

参加費 4,000円

募集人数 30人

●其の弐 65歳以上の方は入館無料！

9月16日(日)～22日(土・祝)は「敬老週間」として、プールもジムも無料で使い放題。

●其の参 新ごろばんエクササイズが始まります！

簡単な体操で足腰を強化。転倒予防を意識して健康長寿を実現しましょう。9月・10月はモニター教室を開催します。どなたでも無料で受講できます。

日 時 毎週水曜日

午前11時15分～正午

※9月5日(水)初回がスタートします。

☆休館のお知らせ

9月9日(日)は、ジュニア記録会開催のため休館です。

足腰鍛えて
健康長寿



元気でいこな！

講座紹介

思い立ったら吉日。きつと見つかる、ぴったりの講座。みんなが集う健康づくりの場へ いこな！

●マイナス5歳の健康ヨーガ

ゆったりとした動きで自分の体と向き合い、心と体の緊張を解消します。

日 時 ①第1・3水曜日 午後1時30分～午後2時30分

②第2・4水曜日 午後1時30分～午後2時30分

場 所 ①今庄住民センター

②河野地区公民館

講 師 高橋 有希子氏

※対象者の制限はありません。

●ボールを使って姿勢改善

バランスボールなどを使ってしっかりと体を伸ばし、体幹を強くします。

日 時 ①第1・3水曜日 午前10時～午前11時

②第2・4水曜日 午前10時～午前11時

場 所 ①河野地区公民館

②今庄住民センター

講 師 高橋 有希子氏

※対象者の制限はありません。

●スタイルアップヨーガ

女性らしい美しい体としなやかな心を目指すヨーガプログラムです。

日 時 第1・3水曜日

午後7時30分～午後8時30分

場 所 今庄住民センター

対象者 女性のみ

講 師 高橋 有希子氏

問合せ 山海里スポーツクラブいこな

(ウォーターランド南条内)

☎ 47-3711

会員募集中!!
見学・体験も随時受付中(事前の予約が必要です。)

