

10年後、20年後のご自身の健康を今から準備しませんか？

60代から気軽にはじめる水中運動 自由遊泳コース 2週間 おためし短期

《期間：①3月1日（月）～13日（土）／②15日（月）～27日（土）》

60歳を過ぎるとあらわれる症状！！心当たりはありませんか？

- 少しのウォーキングで、息切れしやすくなってきた。
- 今まで軽々と持っていた重い荷物を持つのが辛くなってきた。
- 腰痛、膝痛で動くのが億劫になることが増えてきた。
- 疲れているのに寝付きが悪く、睡眠不足になる日が多くなった。
- 以前より血圧が高くなってきた。

厚生労働省の健康状況調査では「健康状態に不安を感ずる」方が60才以上の男性では81.7%、女性では86.2%であり、将来の健康状態に不安を感ずっている割合が高いことが分かっています。上記の項目に当てはまる方は、今から運動習慣を身に付けて頂くことで、10年後、20年後も健康で元気な体を維持できます。

水中運動を2週間体験して貰うことで、「体が軽くなる」「よく寝られる」などの身体の変化に気づくことができます。まずは、ご自身の生活リズムを作ってみて下さい。

【自由遊泳コースの特徴】

◎歩く



水の抵抗を受けながら水中を歩く事で、足腰の筋力アップやリハビリに役立ちます。

◎泳ぐ



ご自分の泳力や体調に合わせて、泳ぎたい種目を泳ぎたい時間にご利用できます。

◎ワンポイントレッスン



毎時間 15 分間のワンポイントレッスンで、泳法レッスンや歩き方のアドバイスをします。

会員様 のお声

水中運動が生活の一部になりました！！

定年退職後、家でごろごろして生活のリズムが崩れていた時、妻が「プールにでも行ったら」との助言があり、体力維持と生活リズム作りにと思い入会しました。入会して私より上の方が非常に元気で持久力もあり、泳ぎが上手なことに驚きました。たくさんの友達ができて話をするのが楽しく1日の日課として定着してきたと共に泳ぎがおもしろくなってきました。今後もプールを生活の一部として、皆さんと仲良く続けていきたいと思っています。

自由遊泳コース10年間継続 72歳 男性

【 自由遊泳コース 2週間短期教室のご案内 】

[日 時] ①3月1日(月)～13日(土) / ②3月15日(月)～27日(土)

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 朝 | 11:00～12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 昼 | 13:30～15:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ※ |
| 夜 | 19:30～21:15 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

※土曜日は11:00～14:00連続時間をご利用頂けます。※日曜日のご利用頂けません

[利用回数] 上記期間、時間で回数無制限でご利用頂けます。

※ご自身のライフスタイルに合わせて運動して頂けます。



[参加費] 3,718円(税込)

各時間帯に、担当スタッフが15分間泳ぎ方や歩き方の「ワンポイントレッスン」を実施しています。皆様のよりよい健康作りをお手伝いさせていただきます。

[持ち物] 水着・水泳帽・ゴーグル・バスタオル

(無料レンタルもあります。但し、水着については、サイズに限りがあります)

[対象年齢] 16歳以上の成人の方

[申込方法] ウェル・ビフロントに体験日の3日前までにご予約下さい。

※コロナウイルス感染対策予防にご協力下さい

- ①マスクを着用して来館ください。
- ②来館時にはフロントに設置しております検温器で測定をお願いします。
- ③体験日に体調が優れないときは、来館をお控え下さい。



[お問い合わせ] (株)水口スポーツセンター Well・Be (ウェル・ビ)

甲賀市水口町北内貴77番地
(担当: 鵜飼・上田・西川)

☎0748-63-1200