

泳げなくも大丈夫!

Swimming Program

Well·Be



60歳からはじめる

# 水泳体験

◎体力をこれ以上落としたいくない!

\*身体が固くなってきた!

\*日常生活に張りがほしい!

◎10年後も健康でいたい!

\*肩こりや腰痛を緩和したい

\*新しいことにチャレンジしたい!

新たなチャレンジを全力で応援いたします。

人生100歳時代。健康であり続ける為の運動習慣として水中運動を始められる方が全国的に増えています。年齢を重ねても安心して始める事のできる水中運動は、膝や腰への負担が少なく、血流の促進や柔軟性の向上・緊張やこわばりの緩和・ストレスの解消などその効果は多岐にわたり、無理なく始められるスポーツです。

## 60歳・男性

還暦を迎えたら新しいことにチャレンジしたいと思い、思い切って体験してみました。学ぶことが増え、泳げる楽しみが増えました!

## 70歳・女性

今はまだ体が言う事を聞いてくれますが、この先10年も元気である為に始めました。初めて泳げた時は感動の一言です!

## 66歳・女性

NO 残業デーを利用し、健康管理に努めています。仕事や生活に張りができました!



水泳にはこんな効果がいっぱいです!

全身運動

健康維持

ストレス解消

水泳



👉 水の抵抗・浮力により筋力 UP  
血流の向上

👉 呼吸機能の改善・心肺機能の向上

👉 リラックス効果で心身の安定。  
気力・活力の UP。

# 60 歳以上に今人気のスポーツ

いつまでも健康で元気な毎日を！

## 水泳教室体験のご案内

クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライまで、体力や泳力に応じたきめ細やかな指導で健康管理を応援いたします。初めての方でも丁寧に指導致しますので安心してご体験下さい。年を重ねても“泳げる楽しさ・泳げる喜び”を感じて下さい！



厚生労働大臣認定  
健康増進施設

当施設は、厚生労働省大臣が指定する「健康増進施設」です。健康寿命の延伸及び、心身の健康づくりの為にプログラムを多数ご用意しておりますのでお気軽にご相談下さい。

「体力に自信のない方」「泳ぎが苦手な方」「続けることに不安のある方」も安心してご利用下さい。経験豊富なコーチ陣が丁寧に指導させていただきます。



公認水泳教師  
植出由美子

【日時】4月22日(月曜日)～5月28日(火曜日)

	月	火	水	木	金	土
(午前)11:15～12:20	○	○	○	○	○	○
(午後)13:30～14:45	○	○	—	○	○	—
(夜)19:45～20:50	○	○	○	○	○	○

\*土曜日は18:30～19:30となります。

\*上記水泳授業の中にストレッチを行います。(午前・午後コースは水中運動)

\*4月29日(月)・30日(火)は休館日となります。

\*担当は、曜日によって異なります。

【参加費】**無料** (リニューアル記念価格)

【定員】各時間2名(先着順) ※体験はお一人様1回となります。

【持ち物】水着・バスタオル・水泳帽子

(水着・水泳帽子の貸し出しもございます。サイズに限りがあります)

【おススメの対象者】

\*これからの健康作りをお考えの方！

\*10年後も元気でいたい方！

\*泳ぐために水泳の基礎から習いたい方！

\*何か新しい趣味を始めたいとお考えの方！

リニューアル  
**OPEN**

「採暖室」や「ジャグジー」  
もご利用頂けます



(株)水口スポーツセンター “Well・Be”

〒528-0051 滋賀県甲賀市水口町北内貴 77

希望日の3日前までにご連絡ください。

今すぐフロントにお電話下さい☎

**☎0748-63-1200**