

健康水中ウォーキング教室

参加者募集



プールでの水中ウォーキングと自宅でも出来るストレッチを学習し、
楽しみながら健康のために筋力アップを目指しましょう！

日時	5月	17日(金)・31日(金)	全6回 14:00 ~
	6月	7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金)	16:00

場所 郡山ユラックス熱海 第4会議室・温水プール

準備物 マスク(運動時以外に着用)・水着・スイミングキャップ・タオル
飲み物(水分補給用)・筆記用具
プールの前にストレッチを行います、動きやすい服装でご参加下さい

参加費 受講料 800円 + 保険代 144円 = 合計 944円
※なお、参加費につきましては、欠席・途中退会の場合でも返金は出来ません

対象・定員 郡山市在住の一般成人20名(定員になり次第締め切ります)

参加申込み方法 9時より随時窓口、電話、FAXにて受付開始します。
下記の申込用紙に記入し、参加費944円を添えて、お申込み
ください。

その他 現在、持病等で通院やお薬を飲んでいる方は必ず担当医師と相談のうえ
お申込み下さい。

申込み・お問い合わせ先：熱海公民館 電話・FAX 984-2679

「健康水中ウォーキング教室」参加申込書

令和6年 月 日

氏名		電話番号		健康 状態
住所		生年月日 年齢	昭・平 年 月 日 (歳)	