シニアのための

水中ウォーキング＆腰痛予防教室

水中ウォーキングとは、主にプールなどの水中で行うウォーキングのことです。水の浮力を利用することで、陸上でのウォーキングに比べて関節への負担が軽減され、運動が苦手な方や高齢者でも行いやすい運動です。

穴生ドーム休館中に身体を動かしたい方、新しいことを始めたい方、申込お待ちしています！

主　　催　**北九州市立北九州穴生ドーム**（指定管理者：北九州市社会福祉協議会）

日　　程　令和7年**9月2日（火）・9月9日（火）　計2回**

時　　間　**10:00～12:00**

場　　所　**ビートスイミングクラブ北九州**（八幡西区鷹の巣2-6-18）

対　　象　**北九州市内在住・在勤の60歳以上の方**

定　　員　**10名**（申込多数の場合は抽選します。結果は後日郵送。）

参 加 費　**3,000円**

申込方法　**申込書提出**または**電話 締切：8月7日（木）**

申 込 先　北九州市立北九州穴生ドーム 担当：福田・小笠原
北九州市八幡西区鉄竜1-5-2　受付時間：平日9時～16時
電話093-645-6691　FAX093-645-6661

※持病のある方は、主治医と相談の上ご参加ください。
また、参加にあたっては、体調管理には十分ご留意ください。

参加申込書

（申込書を持参する場合は、穴生学舎内の事務室にお持ちください。）

ふりがな 氏名	年齢：　　歳　性別：男・女
住所	（〒　　-　　）
電話番号	
ﾒｰﾙｱﾄﾞﾚｽ（任意）	
教室を知ったきっかけ　該当するものに☑を入れてください。	
□チラシ（受取場所：　　）　□ホームページ　□その他（　　）	