



# 水中運動教室

## 日程

7月 7・13・21・28日

8月 4・11・18・25日

毎週火曜日（7/13のみ月曜日）全8回

## 時間

受付：12時30分から  
教室の前に血圧測定を行います

教室：13時から14時まで  
受付終了後に準備してプールサイドへ  
集合してください



## 対象者

成人（定員20名）

運動強度の低い教室ですので、初心者の方や  
ご高齢の方でも無理なく楽しく運動できます。  
お気軽にご参加ください。  
（町内在住者を優先します）

**受講費 無料**

## 会場

飯島町 **B&G** 海洋センタープール

## 持ち物等

水中運動や  
教室についての  
詳細は裏面を  
ごらんください！



講師  
**飯澤 美紀** さん  
（箕輪町在住）

● 水着・スイミングキャップ

特に指定はありません。動きやすいものをご用意ください。

● タオル

水からあがった後に体や髪を拭くためなどに使います。

大判のハンドタオルやバスタオル、フード付きタオルやラップタオル等をご用意ください。

● お茶・水・スポーツドリンク

運動中や運動後は喉が渇きます。また、プール施設内は高温になるため、お茶・お水・スポーツドリンクなど、水分補給できるものをご用意ください。

# ☆新型コロナウイルス感染症予防対策について

- 水着は出来るだけ自宅で着用していただきご参加いただきますよう、よろしくお願いいたします。
- 当日は、ご自宅で必ず「検温」していただき発熱や体調不良のある場合は、参加をお控えいただきますようお願いいたします。

## 水中運動教室ではどんなことをするの？

水中運動教室では、「水中ウォーキング」を主軸として行います。

普通の歩行が基本ですが、横歩き、斜め歩き、後ろ歩きなど様々な歩き方でプールを動き回ります。

また、腕を使った運動やジャンプなど少しずつステップアップしていきます。

水の抵抗があることで、動きが緩やかになり、膝関節や腰部に負担を掛けることなく運動ができます。また、水中運動をすることで、心肺機能の向上、肥満解消、運動不足解消など、様々な効果が期待できます！



お願い



水中ウォーキングのような単純な運動でも、速度を少し速めるだけで水の抵抗が大きくなり、運動量がかなり増加します。しかし、それに気づかないでいると、エネルギーの消耗が大きくなり、プールサイドに上がった時にかなりの疲労を感じる状態になりかねません。よって、以下の項目についてご確認の上ご参加ください。

- 教室が始まる前に血圧測定を行います。測定結果によっては、教室の参加をお断りすることがあります。
- 教室の途中で何度か休憩をはさみますが、休憩のときにあまり疲労を感じない程度を目安に運動を行ってください。
- 持病をお持ちの方は、事前に主治医などにご相談の上ご参加ください。

お申込み  
お問合せ

飯島町B&G海洋センター（飯島町教育委員会事務局内）

TEL:0265-86-3111(内線620) FAX:0265-86-5596

E-Mail: syougai@town.ijjima.lg.jp