

令和6年度水中健康アクア教室実施要項

- 1 趣 旨 生涯スポーツの一環として、水に親しみつつ、身体機能の向上や生活習慣病等の予防を図り、活力と潤いのある生活を送るための健康づくり支援を目的とする。
- 2 主 催 明和町教育委員会
- 3 主 管 明和町B&G海洋センター
- 4 日 時 ・令和7年2月13日から3月13日までの
毎週木曜日（全5回）
（2月13日、2月20日、2月27日、
3月6日、3月13日）
・午前9時30分～午前10時30分
- 5 会 場 明和町B&G海洋センター（屋内 25m プール・2コース分）
- 6 講 師 星野 恵 先生
- 7 内 容 水中ウォーキングや音楽に合わせたやさしいアクアダンス等
- 8 参加費 プール利用券300円／1回（当日負担する）
- 9 持ち物 水着、帽子、必要に応じてラッシュガード
- 10 募集定員 18歳以上の成人男女20名 ※定員になり次第締切
- 11 申込方法 直接海洋センターへ直接または電話で申し込む
【電話 84-5511】※月曜日は休館日
なお、当日参加も可能とする
- 12 その他 教室が急遽中止になる場合は、町ホームページ等でお知らせします。