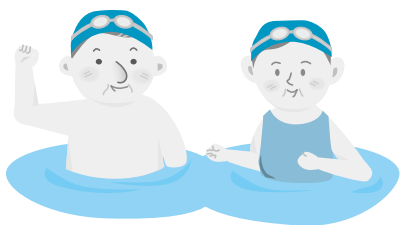


水の中は浮力によって関節への負荷が減り、ひざや腰に不安がある方も無理なく運動できます。また、陸上の運動に比べて消費エネルギーが大きく、少ない時間でも効果が期待できるため、運動不足や生活習慣病が気になる方にもおすすめです。

なお、新型コロナウイルス感染症状況によって、日程などが変更になる場合があります。



### 各コース・教室共通

- ところ** 岸本温泉ゆうあいパル内プール
- 対象者** 20歳以上で伯耆町在住の人  
※持病のある方は、医師にご相談のうえお申込みください。
- 参加料** 2,000円(別途、プール利用料が1回につき320円必要)
- 定員** 各教室10人  
申込多数の場合は先着順。ただし、初めての方を優先。申込者が5名以下の場合は開催中止。
- 申込期限** 6月17日(木)

### 水中ウォーキング教室～火曜日コース～

- 内容** 水中ウォーキングの基本姿勢と正しい歩き方を紹介
- 効果** 体力向上、動きの習得
- こんな方におすすめ** 水中運動が初めての方
- とき** 7～9月の毎週火曜日(全10回)  
※初回は7月6日(火)  
10:30～11:30

### 水中ジョギング教室～月曜日コース～

- 内容** 水中ウォーキングやジョギングの基本姿勢と正しい動作を紹介
- 効果** 体力向上、動きの習得
- こんな方におすすめ** 水中運動に慣れてきた方
- とき** 7～9月の毎週月曜日(全10回)  
※初回は7月5日(月)  
10:30～11:30

### ビヨンドミラクルアクア(アクアフィットネス)教室

- 内容** 道具を使うことで、水の特性を最大限活用しながら心配持久力、筋力、瞬発力、敏捷性、バランス能力など様々な運動効果があがるプログラム
- 効果** 脂肪燃焼・体力向上
- こんな方におすすめ** ダイエットなど効率よい運動効果を得たい人
- とき** 7～9月の毎週金曜日(全10回)  
※初回は7月9日(金)  
10:30～11:30



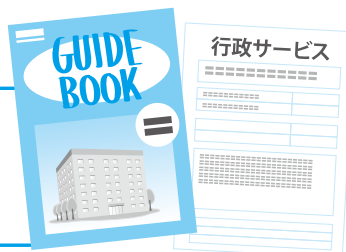
申込み・問い合わせ先 健康対策課 健康増進室 TEL 0859-68-5536

### 事業者の皆様へ

発行にあたり、「伯耆町暮らしの便利帳」に広告を掲載してくださる広告主を募集します。

また、広告掲載のお願いに(株)サイネックスが事業所を訪問しますので、発行へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

伯耆町では、役場の窓口、各種手続きなどの行政情報や役立つ地域情報などをまとめた情報冊子「伯耆町暮らしの便利帳」の発行を(株)サイネックスとの官民共同により発行します。  
今年の9月末～10月初旬に区長便で全世帯へお届けする予定です。



### 問い合わせ先

- (株)サイネックス TEL 0857-53-7267
- 企画課 町づくり推進室 TEL 0859-68-3113