

令和7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8年2月12日から3月12日までの毎週木曜日
(2月12日、19日、26日、3月5日、12日) 全5回
午前9時30分～午前10時30分(受付は9時00分から)
- 5 会 場 明和町B＆G海洋センター(25m プール・2コース分予定)
- 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アクアダンス等
- 8 参 加 費 プール利用券300円／1回(回数券の使用も可)
※シニア水泳教室参加者が9時30分(9時00分受付)から参加する場合は参加費を負担する。
- 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20名程度 ※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
※事前申込みのない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周知する。
教室中、記録用に写真撮影を行います。主催者側で撮影した写真は、広報誌やホームページ等に使用する場合がありますので、あらかじめご了承ください。