

# ★ 健康増進センターからのお知らせ ★



みんなでプールに行こう！！  
～水中運動は身体にやさしい健康法です～



★プール・多目的温泉施設★  
料金：310円

★プール★



健プラのプールは年間を通して利用できます

Q プールを使ったことがない。

一人でプールに入るのには抵抗があるんだけど…

Q 膝や腰が痛いけど、プールではどのように歩けばいい？

そんなあなたにおすすめ！

## 水中運動実践指導

スタッフが一緒にプールに入って、ストレッチや水中ウォーキングの方法についてお伝えします♪

料金：510円 事前予約による随時開催！

\*お電話または総合受付にてご予約ください

310円の施設利用料金で、どなたでも参加できる **ショートプログラム** もオススメ♪

大人気！

プログラムの時間は、  
約15～30分！



追加料金なし！

この他にも色々あります♪

### お腹・太ももシェイプ

水の抵抗を利用し、お腹・太もも中心の筋肉を動かして、下半身の引き締め効果をアップ♪



### たのしくスイミング

初心者の方を対象に泳ぎ方を指導します。泳げない方も安心して参加できます。



### アクアシェイプ

水が苦手な方も楽しめる、簡単水中運動です。関節の動きの改善も期待できます。



### リラクゼーション ヌードル

ゆったりとした音楽の中、浮力を使ってリラックスした状態で、ストレッチ等を行います。



『館内』や『ホームページ』に週間スケジュールを掲載してありますのでご覧下さい。

お問い合わせは・・・県民健康プラザ健康増進センター TEL 0994(52)0052

<http://www.kenpura.com>

回 覧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	令和元年7月26日発行													

# \* 健康増進センターからのお知らせ \*

## 夏休み特別企画!! 今がチャンス!! ☆からだの仕組みを大発見☆

小学生へは  
歩数計を  
プレゼント☆



『スポーツに強くなる☆』『きれいなからだをつくる♡』  
食べ物とあそびのヒントを教えるよ♪  
みんなでかっこいい家族をめざそう!!

【開催期日・内容】(各日受付は9:45~)

第1回	8月10日(土)	からだは何からできている? 『かっこいい』『きれい♡』 といわれるからだの作り方
第2回	8月22日(木)	

【参加費】 **1組**(小学生1人+保護者1人) **1回につき510円** (小学生2人目は250円)  
※保護者1名につき小学生2人まで同伴可

【募集人数】 **小学生と保護者 先着12組** **(必ず保護者同伴です)**

定員が集まり次第、募集終了となります。お申し込みはお早めに♪

【持ってくるもの】 動きやすい服装・室内用の運動ぐつ・タオル  
飲み物(キャップ付き)・筆記用具

【申込方法】 総合受付または電話

親子で楽しくチャレンジ!  
自由研究にもなるね♪

【募集期間】 **7月12日(金)~**

第1回は8月7日(水)

第2回は8月20日(火)まで



あそびって  
こんなにいろいろあるんだ!

お母さんたちと体を動かして、  
楽しかったね~♪



食事や体のことを  
見直す機会になったな~♪



お問い合わせ:健康増進センター 事業課

TEL (0994)52-0052

休館日:毎週月曜日(月曜日が休日の時は次の平日)