

水の力・フールの効果ってすごい！ in 彩華スポーツクラブ

# いきいき健康水中運動 無料体験会実施

Q “この年でプールに入るなんて...”  
“何をしたらいいのかわからない...”  
“私にでもできるかな...”



**プールの入り方、歩き方、  
運動方法をていねいにお伝えします。**

場 所	彩華スポーツクラブ内 プール
実施日時	7月24日(金) 各 10:30~11:30 8月 1日(土) 14:30~15:30
料 金	上記の日程でいずれか1回のみ <b>無料</b> で体験できます。
定 員	25名(定員になり次第、×切)
持 ち 物	水着・スイミングキャップ・タオル
申込方法	電話にて受け付けます tel.594-5205 営業時間 10:00~22:00(日曜・月末休館)
参加資格	篠山市在住のおおむね60歳以上

◆フロントにて水着の販売もしておりますので、お持ちでない方もご利用ください。

※高血圧症など持病のある方は、必ず主治医と相談の上、ご参加ください。  
参加にあたっては、各自の責任の元、体調管理には十分にご留意ください。

この事業は、篠山市の介護予防事業の委託を受けて実施します。

さいか  
彩華スポーツクラブ