

# 水中健康運動

## 令和5年度日程表（10月～3月）

|                                                                                       | 13:30～<br>14:30 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|  10月  | 3日（火）           |
|  11月  | 21日（火）          |
|  12月  | 12日（火）          |
|  1月 | 23日（火）          |
|  2月 | 20日（火）          |
|  3月 | 12日（火）          |

### 水中運動のメリット

- ・水圧が血行を促す
- ・認知症予防にもなる
- ・消費カロリーが増える

泳げなくても大丈夫！

水の中でゆっくり



体を動かしましょう！

申し込み  
不要！！

○水着・水泳帽子を着用してご参加ください。

○障害者手帳を所持する方は無料です。

○一般の方は1日利用券（子ども250円・大人500円）の購入が必要です。

○定員 10名程度。

〈お問い合わせ〉

広島県立障害者リハビリテーションセンター スポーツ交流センター・おりづる  
東広島市西条町田口295-3

t e l . 082-425-6800 f a x . 082-425-6789

m a i l : oridsuru@hiroshima-wsc.jp

担当：【國吉・折田・金近】

※詳しくはおりづる受付にお越しください。

