



～上田市健幸ウォーキング～
〈上田市健康づくりチャレンジポイント制度対象事業〉

クアハウスかけゆ 温泉プールで「水中ウォーキング」

11月 10日(金) 10:30～11:45

温泉・健康講話および体操の後、温泉プールで膝・腰に負担の少ない水中ウォーキングをします。体操のできる服装でお越しください。

■場 所 **クアハウスかけゆ** (受付 10:15～)

水中ウォーキング終了後は自由解散。
引き続き、施設をご利用いただけます。



■対 象 市内在住の方

■参加費 クアハウスかけゆ利用料 < 大人710円 >

■持ち物 水着・タオル (有料貸出あり)
水泳キャップ (無料貸出あり) ・水分補給用飲料

■定 員 先着12名

■申込み 10月25日(水) 10:00～
電話、または来館



- ★浮力により、運動時の膝や腰への負担が大幅にカットされ、無理なく安心して身体を動かすことができます。
- ★水中では、身体が重力から解放されリラクゼーション効果大！心と身体の癒しに、おすすめです。



■お申込み・お問い合わせ■

上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ
電話 0268-44-2131 (有線) 2-9762
営業時間 10:00～18:00 (休館日: 第2・4火曜日)

【主催】 上田市役所 健康こども未来部 健康推進課