

11,12月 開催
 効果的な運動の仕方を運動の専門家健康運動指導士または健康運動実践指導者に
 無料で教えてもらえるチャンス!!
 ※別途施設利用料は必要となります。

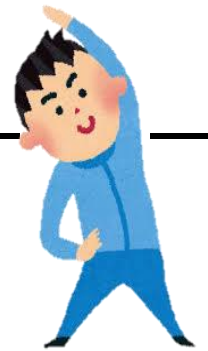
運動ワンポイントアドバイス

床運動と水中運動
 あなたはどっち派？

当日参加できます。
 ぜひお気軽にどうぞ♪



にぜひお越しください



床運動	〈対象者〉	18歳以上の人
	〈実施場所〉	ヘルスプラザ 2階 軽運動室
	〈実施時間〉	1回 30分
	*定員を15名とさせていただきますので、ご了承ください。	
	*運動のできる服装でご参加ください	

水中運動	運動強度別 コース	対象者	実施場所
	ゆったり コース	18歳以上で以下に当てはまる/定員5名 ①身体障害者手帳、療育手帳、精神保健福祉手帳 のいずれかの所持者 ②要介護認定「要支援」の人 ①②のいずれも、 <u>集団の助言指導に参加できる人</u> とその介助者 ※①の手帳所持者のみで参加できる場合もあります。 ※①②以外でも、運動機能の低下により、立つ・歩く等の 日常生活動作に介助が必要な人は参加できる場合もあり ます。 詳しくはお問い合わせください。	第2プール
	*運動強度 弱め～ かなり弱め		
	マイペース コース	18歳以上の人/定員10名	*運動強度 普通 第1プール
	がんばる コース	18歳以上で体力に自信がある人/定員10名	*運動強度 やや強め 第2プール（専用 使用がはいってる 場合は、第1プー ル）
*いずれのコースも、1回30分。水泳帽、水着に着替えてご参加ください。			



- 【 料 金 】 無料(別途施設利用料が必要です)
 【 実 施 日 】 裏面の実施日カレンダーをご参照ください
 【 参 加 方 法 】 1階総合受付にてご予約ください(当日予約のみ)
 *災害・感染症等により、中止させていただく場合があります。

運動ワンポイントアドバイス 実施日カレンダー

実施時間 午前：9時45分～10時15分 / 夜：19時20分～19時50分

令和7年 11 月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 休館日	5 夜/床	6	7	8
9	10 休館日	11 午前/床	12 午前/水中 (ゆったり)	13	14	15
16	17 休館日	18	19	20	21	22
23	24	25 休館日	26 午前/水中 (マイペース)	27 夜/水中 (マイペース)	28 午前/水中 (がんばる)	29
30						

令和7年 12 月						
日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日	2	3 午前/水中 (ゆったり)	4	5	6
7	8 休館日	9 夜/水中 (マイペース)	10 夜/床	11	12	13
14	15 休館日	16	17 午前/水中 (がんばる)	18	19	20
21	22 休館日	23 夜/水中 (マイペース)	24	25 夜/床	26	27
28	29 休館日	30 休館日	31 休館日			

❖個人情報取り扱いについて❖

四日市市は、三重北勢健康増進センターで行われる健康づくり教室を安全に行うため、個人情報を次のとおりとさせていただきます。①申込書の受付は、四日市市が委託している業者が行います。②内容については、委託業者から四日市市に報告されます。四日市市及び委託業者は、個人情報の保護に関する法律やその他関係法令に基づき適正に取り扱いいたします。これらの事項につきまして、「同意」したものとさせていただきますのでご了承ください。