

一般介護予防

事業名		内容	対象	開催場所	開催日	備考
安来市民プール	○水中運動教室	健康チェック・水中運動・ストレッチなど 参加料：月内1・2回目：200円 3回目以降：500円 定員：各曜日15名（予約制） 無料送迎あり	65歳以上（市内在住、介護保険の認定を受けていない人）	安来市民プール	水・金曜日 10：30～11：15	安来市民プール スイミングスクール安来 Tel.0854-22-0848
			月・水・木・金曜日 15：00～15：45			
	○マスターズコース	水泳を初めて経験される方から上級者まで泳力に応じた指導を行います。都合の良い日に練習できます。 月4回 4,620円	中学生以上		月・水曜日 14：00～15：00 20：00～21：00	
					木曜日 10：30～11：30 14：00～15：00 20：00～21：00	
					金曜日 14：00～15：00	
					土曜日 14：00～15：00 19：30～20：30	
					日曜日 14：00～15：00	
					月曜日 10：30～11：30	
	木曜日 14：00～15：00					
	金曜日 20：00～21：00					
○腰痛コース	腰、膝の悪い方に負担なくできるコースです。全身のストレッチを中心に腰の周りの筋肉を解し、鍛えることで腰痛等を予防します。 月4回 4,620円					
○アクアピクスコース	浮力・水圧・抵抗力を存分に利用したエクササイズ。ワンランク上の体力づくり。運動不足解消に最適です。 月 4,620円					
○フリーコース	回数も時間も自由。毎日来てもOK、水中歩行や自由遊泳を通じて、健康に美容に自身のある身体をつくりませんか。 ※指導なし 月 4,620円					
○オールパスコース	全てのコースが利用でき、回数制限もなし！ 月 6,050円		上記すべてのコース・時間 ※各コースの併用もできます。			