

つづけて元気・水中でフレイル予防

骨と関節がげんきになる会 ～2020 年度～

□◆□◆□◆□◆□◆水中ポールウォーキング・エクササイズ サークル□◆□◆□◆□◆□

対 象：介助なしで水中運動ができる方

- ・膝・股関節・腰・肩痛など関節疾患がある方・陸上で運動が難しい方
- ・生活習慣病予防改善・免疫力向上・体力向上・姿勢改善
- ・グループで運動できる方（プールサイドへ杖の持ち込み可）
- ・皆勤賞制度（年間表彰・50 回表彰）懇親会兼予定

開 催 全日曜「運動前後に身長計測を実施中」

前期	4/12	5/10	6/7	7/5	8/9	9/13
後期	10/11	11/1	12/13	1/17	2/7	3/7



運動参加のめやす 当面自宅にて血圧測定しメモ持参参加 165/95 脈 100 以下（マイ血圧計持参も可）

時 間 15 時～16 時（ミニ講話・身長測定含） 集合 1 階ギャラリー 入館 14 時 40 分

プールサイド入場 14 時 50 分から 退館 16 時 15 分まで（延長代加算されるため）

会 場：ミーズクラブ（ロッカーよりプールまで階段）レーン貸契約半年更新制

アクセス：JR 武蔵境駅 南口イトーヨーカ堂側 徒歩 5 分 近隣有料 P あり

月会費：1 回（翌月分前納制）2,300 円（レーン使用料・講師料・レンタルポール料含）

欠席連絡 10 日前の場合は、次月分に充当 1 か月まで 休みの場合は、振込対応可

年会費：1100 円（年間傷害保険料（有効期間 2021.3）事務費）継続更新毎年 2 月

お休み連絡：施設利用の都合上、**開催 10 日前まで メールにて連絡**

定 員：15 名 催行 8 名

持ち物：水着・キャップ・タオル・水分補給飲料・眼鏡可

お問合せ・相談：090-1468-8896 大方こども

「骨と関節がげんきになる会」設立 2016 年 5 月吉日

顧問：矢野 英雄（富士温泉病院名誉院長）

代表：中島 輝明（JNWLWLM・水中ポールウォーキング指導士・公認骨・関節アドバイザー）

後援：（一社）全日本ノルディック・ウォーク連盟 協力：（株）キザキ

指導：（有）アクアヘルスコミュニケーションズ 講師：大方孝（全日本ノルディック・ウォーク連盟講師） 他

