

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 ～2022年度～

水中ポールウォーキング・ルディックウォーク <https://honekan-web.jimdosite.com/>

対象：グループで水中運動ができる関節疾患の方

- ・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
- ・自分で着替えができる方 ※付き添いが必要な場合ご自身で手配
- ・表賞制度（年間表彰・50回表彰）継続更新4月発表



開催予定 全日曜 「運動前後に身長計測を実施中」

前期	4/10	5/15	6/5	7/17	8/28	9/25
後期	10/未	11/20	12/18	1/15	2/19	3/19

運動参加のめやす 当面自宅にて血圧測定 165/95 脈 100 以下

体温：前日・当日 37 度以上 前日体調不良の場合は、受講はできません。

時間 ● ショートルディックウォーク 13 時 15 分～13 時 45 分（会員のみ）

◎ プール 14 時半～15 時半（ミニ講話・身長測定含）集合 1 階 入館 14 時

ロッカー男女入れ替え制 1 階より 2 階へエレベーターあり

会場：井上レディースクリニックスタジオ YOU プール 貸契約制

アクセス：最寄駅 JR 西立川駅 徒歩 7 分 有料 P（タイムズ）あり

・立川駅北口 10 番より拝島行 西立川下車徒歩 4 分

参加費：1 回 3,000 円（ポール代・プール使用料・指導料）前月前納制

会員のみ予約制 ルディックウォーク・レンタルポール：無料

欠席連絡 10 日前の場合のみ次月分に振替可 メールにて連絡

年会費：1100 円（年間傷害保険料（有効期間翌年.3 月）事務費）

定員：15 名 年間登録制 空きがある場合随時入会可能

持ち物：プール内透明マスク着用 水着・キャップ・タオル・水分補給飲料・眼鏡可

新規お問合せ：090-3530-8899 中島 会員連絡 大方ことみ 090-1468-8896 まで

「骨と関節がげんきになる会」設立 2016 年 5 月吉日 発起人代表：矢野英雄先生（元富士温泉病院名誉院長）

代表：中島 輝明 副代表：内山 朱実 後援：（一社）全日本ルディック・ウォーク連盟

協力：(株)キザキ ・ (有)アクアヘルスコミュニケーションズ

水中ポール講師：大方 孝 ショートNW:中島輝明 JNWL-WLM