スポーツクラブ＆サウナスパ　ルネサンス武蔵小金井　共催

シニアのための プールで始める！ フレイル予防体験会





水の浮力で膝・腰への負担が少ない

転倒の心配が少なく安全に運動できる

全身運動で体力向上

最近つまずきやすくなった･･･
運動したいけど膝や腰が心配
プールがよいと聞くけど自分にできるかな･･･
そんな方にオススメ！！

講座日程　どちらかお選びください

A日程
11月26日(木)
13:00～14:30
（集合　12:30）

B日程
12月3日(木)
13:00～14:30
（集合　12:30）

対　象

○市内在住の65歳以上の方
○要介護･要支援の認定をお持ちでない方

参加費用

500円
（キャッシュレス決済のみ）

定　員

各日程15人
（申込順）

会　場

スポーツクラブ＆サウナスパ
ルネサンス武蔵小金井
小金井市本町5-38-36



申込方法

11月16日(月)8:30から**電話**で
小金井市介護福祉課包括支援係まで

電話　042-387-9845
受付時間　平日8:30～17:00

小金井市介護福祉課包括支援係