



クアオルト運動モニター参加者募集！

三種町では、クアオルト浴室を利用したモニタリング事業を行います。

低体力者を対象に浮力・水圧・水温・温泉の効能を利用しADL(日常生活動作)の改善を目指します。

お気軽にお問い合わせください。

※都合により日程が変更になる場合があります。

募集要項

定員：12名
対象：町民で、日常生活に支障があり主治医に運動を勧められている方
実施回数：全21回
会場：砂丘温泉ゆめろん クアオルト浴室
必要な物：水着、バスタオル、水筒など
講師：日本体育協会公認指導員(水泳)
(財)日本スイミング協会(アクアフィットネスインストラクター)
募集期間：**平成29年4月21日(金)**まで
○参加者には水着をプレゼントいたします。

◆実施日程表◆

5月	①(測定)	5月9日(火)	AM10:00~
	②	5月19日(金)	PM 1:30~
	③	5月26日(金)	PM 1:30~
6月	④	6月2日(金)	PM 1:30~
	⑤	6月9日(金)	PM 1:30~
	⑥	6月16日(金)	PM 1:30~
	⑦	6月23日(金)	PM 1:30~
	⑧	6月30日(金)	PM 1:30~
7月	⑨	7月7日(金)	PM 1:30~
	⑩	7月14日(金)	PM 1:30~
	⑪	7月21日(金)	PM 1:30~
	⑫	7月28日(金)	PM 1:30~

8月	⑬	8月4日(金)	PM 1:30~
	⑭	8月18日(金)	AM10:00~
	⑮	8月25日(金)	PM 1:30~
9月	⑯	9月8日(金)	AM10:00~
	⑰	9月22日(金)	PM 1:30~
10月	⑱	10月6日(金)	PM 1:30~
	⑲	10月18日(水)	AM10:00~
	⑳(測定)	10月23日(月)	AM10:00~
11月	㉑(結果)	11月17日(金)	PM 1:30~

申し込み・問い合わせ先
企画政策課 クアオルト推進室 ☎85-4822

クアオルト運動教室 参加者募集！

申し込み多数の場合、受付締切り後に抽選を行います。抽選に漏れた方には5日前に連絡いたしますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

NEW

ポール&ボール教室では、今までのポールストレッチに加えポールを使って筋肉を鍛えたり、緩めることで関節の動きを整え良い姿勢を目指していきます。

4月のスケジュール

日時	内容	申込締切
4日10:00~	温泉浴運動教室(はじめての温泉浴運動)	お問い合わせください
5日10:00~	ポール&ボール教室	
14日13:30~	温泉浴運動教室(はじめての温泉浴運動)	4月7日
19日10:00~	ポール&ボール教室	4月12日
25日10:00~	温泉浴運動教室(エンジョイ温泉浴運動)	4月18日

5月のスケジュール

日時	内容	申込締切
2日10:00~	ポール&ボール教室	4月25日
9日10:00~	温泉浴運動教室(はじめての温泉浴運動)	5月2日
12日10:00~	ポール&ボール教室	5月8日
22日13:30~	温泉浴運動教室(エンジョイ温泉浴運動)	5月15日
30日13:30~	温泉浴運動教室(はじめての温泉浴運動)	5月23日

体組成計・バランス能力測定日のお知らせ

●4月からは**毎月第3木曜日**に1回開催します。申し込みは不要です。

4月20日 10:00~12:00

●入館料400円が必要になります。

●ペースメーカーを使用されている方はご利用できません。



温泉浴運動を始めてみませんか

クアオルト浴室で温泉浴運動に取り組んでいる方が感じている変化や魅力について紹介します。今回は普段から教室に参加している60代女性からの声です。



参加する前は、肩こりがひどく整骨院に通っていたのが、今では通わなくても平気になりました。また膝の痛みも最初は気になっていましたが、運動した次の日には気にならなくなっていました。これからは教室以外でも利用したいと思います。