

健教

シニア向け

健康教室

高齢者向けの
健康教室！

高齢者を対象にストレッチや筋力トレーニングの体操をわかりやすく解説しながら行います。楽しい脳トレで認知症も予防しましょう！運動の苦手な方、体力に自信がない方でも無理なく楽しくできる教室です。

開講日：毎週水曜日 13:00～14:00

定員：15名（先着順、定員に達した時点で募集を締め切ります）

対象：65歳以上

受講料：全8回 4,600円(税込)

持ち物：トレーニングウェア・室内シューズ・飲み物

タオル・利用証(ご新規の方は受講日までに作成いたします)

※詳しい教室日程や募集期間は、教室日程表をご確認ください。

《参加者の皆様へお願い》

- 当施設で実施しております新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力をお願いいたします。
 - 気象警報発令時および感染症まん延や災害等による緊急時には教室を急遽閉講する可能性がございます。閉講する場合はホームページ・LINEにてお知らせいたしますので、各自でご確認をお願いいたします。なお、欠席や休講、閉講した場合の還付・振替はございませんので、ご了承いただいた上でお申込みください。
 - 申込み手続き後の返金はできません。
 - 利用証をお持ちでないお客様は1回目の教室受講前に顔写真を撮影いたしますので受付へお声掛けください。
- ※利用証は年度が替わりましても使用いたしますので、失くさないようお願いいたします。
- なお、当施設の身分証明書としてもご利用いただけますので、教室を継続されない場合も、破棄せず保管いただきますようお願いいたします。もし紛失された場合は再発行をお申し出ください。（再発行手数料110円）
 - 募集期間終了後、まだ定員に達していない場合は引き続きお申込みいただけます。なお途中参加をされた方も1期分の受講料をいただきます。
 - 教室中はトレーニングしやすい服装を着用ください。
 - 医師から運動を制限されている方、又は申し込み用紙の『参加者へのおたずね』の中で健康状態に問題がある方は、必ず事前に医師に相談してください。

お申込み～教室1回目までの流れ

新規入会の方は、申込用紙に必要事項を記入し、受講料を添えて窓口へご応募ください。

★応募期間は各期の教室日程表をご覧ください。

受講初日までに利用証作成のため当施設にて顔写真の撮影
※初日でも可

教室当日は窓口にて受付を行いますので、利用証を窓口へご提出ください。

受付終了後、トレーニング更衣室にて、着替えを済ませ、会議室にお越しください。

香川県立総合水泳プール
公式LINEアカウント



★次期募集期間や教室のお知らせを配信します！
受講生はご登録ください。