

平成27年度 伏見ロコモ予防クラブ 水中ウォーキング教室

水中ウォーキングとは

- ◎水の中では“浮力”が働くので、膝や腰への負担が少ない
- ◎水の“抵抗”による筋力アップ、消費エネルギーの増大
- ◎“水圧”による血行促進、心肺機能アップ



今年度4月からリニューアルオープンした伏見港公園プールで気分もリフレッシュ！
皆さん一緒に楽しく体を動かしましょう！

日程

① 9月10日(木)	初回はロコモ度テストを行います。 初回のみ11:30から受付開始しています！
② 10月8日(木)	③ 11月12日(木)
④ 12月10日(木)	⑤ 1月14日(木)
⑥ 2月25日(木)	⑦ 3月10日(木)



参加費用：300円×7回分＝2,100円（施設使用料、保険料込）

★参加費は水中ウォーキング1回目に、まとめて徴収させていただきます。
できるだけおつりがないようにお願い致します。

時間：12時30分～13時30分 集合時間12時（現地受付前）

場所：伏見港公園プール（室内温水）

持ち物：水着、水泳帽、タオル、着替え、飲み物

定員：40人 } 1回目以降の途中参加も随時承ります。
裏面のお電話番号までお気軽にお問合せ下さい。



京阪「中書島駅」南改札口下車 徒歩3分

企画／運営：伏見ロコモ予防クラブ
協力：医療法人社団 淀さんせん会 金井病院

この事業は、
伏見区区民活動支援事業の補助を受けています。



水中ウォーキング教室 お申込み用紙

応募先

電話・FAX 075-631-7282

★締切 9月7日(月)

1回目以降の途中参加も随時承ります。

上記お電話番号までお気軽にお問合せ下さい。

受付時間 平日 9時～17時 土曜日 9時～13時 (FAXは24時間受付)

伏見口コモ予防クラブ事務局(金井病院 地域連携室内) 担当 矢野

ふりがな 氏名		男 ・ 女
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日	
住所	〒 ー	
電話番号	ー	
参加日 ※参加される 日程に○を して下さい。	全7回参加 ① 9月10日(木) ② 10月8日(木) ③ 11月12日(木) ④ 12月10日(木) ⑤ 1月14日(木) ⑥ 2月25日(木) ⑦ 3月10日(木)	〔 下記の日程を全て参加される場合は、 こちらに○をお願い致します。 〕

※本申込書に記入いただいた個人情報は、本水中ウォーキングの参加者名簿として管理するほか、本水中ウォーキングに関するご連絡のみに使用し、第三者への情報提供は行いません。