

# 健康保養地プログラムで体力を取り戻す！

「30分以上歩けるようになった」(71歳女性)

「体力が付き疲れにくくなった」(78歳男性)

「立ち姿勢や歩き方が良くなったと言われた」  
(63歳女性)

## 足腰しっかりウォーキング

第3期参加者募集！

足腰しっかりウォーキングは、週1回、天然温泉を使用したトレーニングプールでの水中運動や軽運動などを行い、3カ月後に30～60分以上歩けることを目指す教室です。膝や腰が痛い方、病気などで体力が低下した方にオススメです！

- ☆日程 令和3年1月8日(金)～3月19日(金)の毎週金曜日・全10回
- ☆時間 10:00～12:00 (3/12はお休み)
- ☆会場 ほっとアリーナ妙高高原 (妙高高原体育館)
- ☆定員 15名 (定員になり次第締め切り)
- ☆対象 妙高市にお住まいの方  
一人で歩行(杖など使用可)や着替えなどができる方
- ☆持ち物 運動できる服装、水着、水泳帽子、補給水、バスタオル、常備薬
- ☆参加料 610円×10回(各回支払い) ※別途、各回プール利用料が必要です
- ☆申込み 12月18日(金)9:00より  
下記の宛先へ、お電話にてお申し込みください。  
(ご来館でのお申し込みはご遠慮ください)



※送迎バス(市役所、妙高支所、最寄りの町内会館から出発)を運行します  
お申込み時にご希望の乗り場をお知らせください



※マスクの着用をお願いいたします。

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、参加前の体温チェックなど、様々な感染対策を講じています。ご協力をお願いいたします。

※参加する2週間以内に感染拡大地域へ赴いた方はご参加いただけません

### ■ご参加にあたっての注意事項

医師から運動や入浴を禁止されている方は、ご参加いただけません。  
教室は安全面に十分配慮して実施しますが、健康状態に不安のある方は、事前に医師へご相談のうえ、お申し込みをお願いします。

ほっとアリーナ  
妙高高原

妙高市関川958  
Tel. 0255-86-4466

主催  
妙高市