

敬老の日特別企画

水の力で
体にやさしく
健康づくり!

水中歩行 体験

正しい水中歩行を体験!

場所 滑川室内温水プール

日時 2026年 9月21日 月 敬老の日
無料開放

🕒 11:00～12:00

料金 500円

対象 60歳以上の方

この機会に
水中での運動を
はじめて
みませんか?

..... 水中歩行は、からだにやさしい運動です



関節への負担が少なく
安心!



心肺機能の向上や
体力づくりに!



全身運動で
脂肪燃焼!



リフレッシュで
気分爽快!

＼ 泳げなくても大丈夫! インストラクターが丁寧にサポートします! ／

『当法人の個人情報保護方針に基づき個人情報を正確かつ安全に取り扱うことに努めます』

水中歩行体験 申込書

フリガナ 氏 名	男 女	生年月日	年 月 日生	才
住 所				受付印 (施設使用欄)
電 話	自宅	緊急連絡先		

【参加規約】 本企画に参加しようとする場合は、「通常の健康状態にあるので参加できる」旨の医師の同意が必要です。ただし、本人の同意書をもってこれに代えることができます。なお、施設が健康上問題のある恐れがあると判断したときは、医師の診断書の提出を求めることがあるほか、参加をお断りする場合があります。
上記参加規約に同意し、本企画に参加することに同意いたします。

2026年 月 日 署名