

平成30年度 水中運動&ウォーキング教室 開催要項

- 目的 水中では浮力によって自分の体重を支える負担が陸上の約10分の1に軽減され、ひざや足首など関節に負荷がかけられない方、腰痛などを抱えて運動不足になりがちな方も無理なく行うことができます。浮力によるリラクゼーション効果や水圧を受けることによる心肺機能や脂肪燃焼効率のアップも期待できる水中運動を通して運動機能の維持・増進を図ることを目的に実施する。
- 主催 標茶町教育委員会
- 開催日 6月11日・18日・25日・7月2日・9日・23日 全6回
- 時間 午後7時00分～午後8時00分頃 (午後6時45分から受付開始)
- 場所 標茶水泳プール
- 対象者 町内在住または在勤・在学している15才以上(高校生以上)
※18歳以下(高校生含む)は保護者の同意が必要です。
- 持ち物 水着・水泳帽子・タオル・着替え・飲み物(水、お茶など)・(水中メガネ)等
- 内容 効果的な歩き方・水中でのクールダウン法など各種水中運動
- 受講料 無料(講習時間に限る)
- 定員 25名
- 申込方法 申込書を6月7日(木)までに提出してください(FAX可)。ただし、定員になり次第受付終了とさせていただきますのでご了承ください。
- 申込先 標茶町川上10丁目47番地 標茶町農業者トレーニングセンター
(問合せ先) TEL 485-2434 ・ FAX 485-0005
担当者 河合・永谷(保健体育係)
- 講師 カラダ調律師 松野 美哉子(中標津町在住)
〈資格取得〉健康管理士、健康運動実践指導者、スポーツ指導者上級(水泳)、
アクアインストラクター、障害者スポーツ指導員
- その他 受講する方には毎回教室前に血圧を測っていただきます。プールに用意はしておりますが、混雑することが予測されますので可能な方は事前にご家庭で測定していただきますようご協力お願い致します。