

とき
12月22日(水) 13:30~15:30
ところ
岸本公民館
定員
8人 (相談時間は1人当たり30分程度)

その他
・相談料は無料です。 ・事前予約が必要です。
主催
一般社団法人 権利擁護ネットワークほうき

弁護士、司法書士、
社会福祉士などの
専門職が相談に
のります。

高齢の方・障がいの
ある方の困りごと
なんでも相談会

相続のこと、成年後見のこと、介護保険のこと、経済的搾取のこと、差別待遇のこと…なんでも相談できます。
難しいケースで困っている専門職の方もご相談ください。
いっしょに考えましょう!

予約・問い合わせ先 健康対策課 生活相談室 TEL 0859-68-5535

水中ウォーキング教室～火曜日コース～



水中運動が初めての方

とき 1～3月の毎週火曜日(全10回)
10:30~11:30
※初回は**1月18日(火)**

対象 **65歳以上**で伯耆町在住の方
(持病のある方は、医師に要相談)

参加料 **無料**
(別途、プール利用料が1回につき
320円必要)

内容 一人でも効果的なトレーニングが
行えるように、基本的な姿勢、
正しい歩き方を紹介

効果 体力向上・動きの習得



各教室の対象者・参加料
が異なりますのでご注意
ください

各コース・教室共通

ところ 岸本温泉ゆうあいパル内プール

定員 各教室10人

申込期限 **12月10日(金)**

その他 ・申込み多数の場合は、初めて
の方を優先
・申込者が5名以下の場合は開
催中止
・コロナ感染状況によって、日程
等を変更する場合があります

水中ジョギング教室～月曜日コース～



水中運動に慣れてきた方

とき 1～3月の毎週月曜日(全10回)
10:30~11:30
※初回は**1月17日(月)**

対象 **65歳以上**で伯耆町在住の方
(持病のある方は、医師に要相談)

参加料 **無料**
(別途、プール利用料が1回につき
320円必要)

内容 水中運動に慣れてきた方が、より
効果的なトレーニングをできるよ
うに、ウォーキングやジョギング
の基本的な姿勢や動作を紹介

効果 体力向上・動きの習得

ビヨンドミラクルアクア教室 (アクアフィットネス)～金曜日コース～



ダイエットしたい方、
リフレッシュしたい方

とき 1～3月の毎週金曜日(全10回)
10:30~11:30
※初回は**1月14日(金)**

対象 **20歳以上**で伯耆町在住の方
(持病のある方は、医師に要相談)

参加料 **2,000円**
(別途、プール利用料が1回につき
320円必要)

内容 道具を使って、水の特性を最大
限活用しながら心肺持久力、筋
力、瞬発力、敏捷性、バランス
能力など様々な運動効果をあげ
ていくプログラム

効果 脂肪燃焼・体力向上

水中運動は関節への負荷が少なく、ひざや腰に不安がある方も無理なく運動できます。運動不足や生活習慣病が気になる方にもおすすめです。ぜひご参加ください。

プール運動教室・受講生募集

健康ポイント対象事業



申込み・問い合わせ先 健康対策課 健康増進室 TEL 0859-68-5536