

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。

水中ウォーキング教室～火曜日コース～

**こんな方に
おすすめ** 水中運動が初めての方

とき 10～12月の毎週火曜日(全10回)
10:30～11:30
※初回は10月5日

対象 65歳以上で伯耆町在住の人
(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



今回から、各教室の対象者・参加料を変更いたしますので、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 9月16日(木)

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～

**こんな方に
おすすめ** 水中運動に慣れてきた方

とき 10～12月の毎週月曜日(全10回)
10:30～11:30
※初回は10月4日

対象 65歳以上で伯耆町在住の人
(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の次のステップ。より効果的にトレーニングを行えるように、ウォーキングやジョギングの基本的な姿勢や正しい動作を紹介

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～

**こんな方に
おすすめ** ダイエットしたい方、リフレッシュしたい方

とき 10～12月の毎週金曜日(全10回)
10:30～11:30
※初回は10月8日

対象 20歳以上で伯耆町在住の人
(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



申込み・問い合わせ先 健康対策課 TEL 0859-68-5536

運動の重点

- 子供と高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- 夕暮れ時と夜間の事故防止と歩行者等の保護など安全運転意識の向上
- 自転車の安全確保と交通ルール遵守の徹底
- 飲酒運転等の悪質・危険な運転の根絶

交通事故死ゼロを目指す日 9月30日(木)

国民一人一人が交通事故に注意して行動することにより、交通事故の発生を抑制することを目的としています。

問い合わせ先 企画課 経営企画室 TEL 0859-68-4212

が多発します。
早めのライト点灯や反射材用品の着用を心掛けるなど、町民一人ひとりが、交通ルールの遵守と交通マナーの向上に取り組み、交通事故を防止しましょう。

運動期間
9月21日(火)
30日(木)

秋の全国交通安全運動
スローガン ゆとり持つ
時間に気持ちに
車間距離

秋口は日没時間が早まり、例年夕暮れ時や夜間に交通事故