

民学協働イベント

水中運動体力づくり教室

水中運動の魅力をお伝えします！



主催 新潟県スイミングクラブ協会
共催 新潟大学保健体育スポーツ科学講座
新潟医療福祉大学健康スポーツ学科
後援 新潟市・新潟日报社・BSN新潟放送・NST

楽しくて効果の上がる水中運動とは何か？ 新潟県スイミングクラブ協会は、新潟大学、新潟医療福祉大学と協力し、このテーマを追究し続けてまいりました。このたび、私たちは民学協働で「水中運動体力づくり教室」を新潟市8区8会場で開催し、これまで成果発表を兼ねて水中運動のすばらしさを地域の皆様にお伝えしたいと思います。ふるってご参加ください。

アクシーグループ会場のご案内

会場と日時

区	会場	期日	時間	電話番号
東区	アクシーひがし	9月19日(日)	13:10~15:30	025-274-1223
江南区	アクシーかめだ	9月5日(日)	13:10~15:30	025-281-8844
西区	アクシー中央	9月12日(日)	9:40~12:00	025-267-7322
西蒲区	アクシーMAKI	9月19日(日)	9:40~12:00	0256-73-3360

北区・中央区・南区・秋葉区は他の新潟県スイミングクラブ協会加盟クラブで行います。

内容 1. 健康セミナー「水中運動のすすめ」

講師：新潟大学保健体育スポーツ科学系 大庭昌昭氏（西区・西蒲区）

新潟医療福祉大学健康スポーツ学科 佐藤大輔氏（東区・江南区）

2. 水中運動レッスン

講師：アクシーグループ所属インストラクター

対象 地域の中高齢者の皆様

初めての方、体力に自信のない方、泳げない方でも大丈夫です

定員 30人

持ち物 水着・水泳帽子・バスタオル

参加料 500円（当日受付にお支払いください）

申込方法 アクシーグループ各施設までお電話でお申し込みください

（定員になり次第締め切らせていただきます）

備考

- ・プールは水温31.5度の温水です
- ・過去に心臓病または脳卒中の経験のある方は医師の許可をもらってください
- ・介助の必要な方は付き添いの方をつけていただきます

お問い合わせはアクシーグループ各施設まで