



セレネ水泳教室 開催のご案内



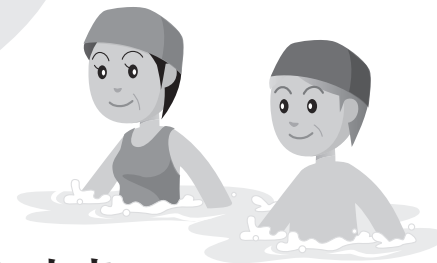
水泳をはじめてみたい方、丁寧にご指導いたします。体力づくりにも効果的な水泳をはじめてみませんか？

平成29年度	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
昼の部 14:00~15:00	5(水)・19(水)	10(水)・24(水)	7(水)・21(水)	5(水)・19(水)	2(水)・30(水)	13(水)・27(水)	11(水)・25(水)
夜の部 20:00~21:00	14(金)・28(金)	19(金)	2(金)・16(金) ・30(金)	14(金)・28(金)	25(金)	8(金)・22(金)	6(金)・20(金)

※完全予約制ですので予約が必要です。お問い合わせ・ご予約は、電話予約受付：0887-59-3111



セレネ運動教室 開催のご案内



適度な運動を続けることは、生活の自立期間が長くなるといわれています。
健康な心と体でいきいきと過ごしていただけるようサポートします。

床運動

毎週月曜日 午後3時から午後3時45分まで
場所：香美市保健福祉センター香北

水中運動

毎週金曜日 午後3時から午後3時45分まで
場所：香美市健康センターセレネ

上記対象者：運動可能な健康状態で、ご自分で運動できる方

お問い合わせは、電話：0887-59-3111 まで