

徳島県保健福祉部健康増進課
「ウェルネス教室」継続事業

水中運動

アクアビクス 参加者大募集

このたびエルダリーガーデンとエルダリー在宅介護支援センター（徳島市委託事業）は、室内温水プールで音楽に合わせて効果的な運動が出来るアクアビクスを継続します（エルダリーガーデンに集合し、松永病院へ移動）。「親の介護を受け持つ世代」の健康増進にお役立て下さい。まずはお気軽にお問い合わせ下さい。



★日時

毎週（土）12：50～14：00

★料金は1回900円。

水着と水泳帽子、タオル類はお持ち下さい。

★何日からでも開始可能です。お電話下さい。

★12時50分までにエルダリーガーデンに集合し、プールに移動します。13:00アクアビクス開始。

★プール終了後、エルダリーガーデンに戻ります。

★在介支援センター職員による相談受付可能（無料）。

お問い合わせ・お申込み

徳島市南庄町4丁目60番地2

老人保健施設 エルダリーガーデン

エルダリー在宅介護支援センター

088-632-3393 担当：大野

