

健康づくりスクール（プール）のご案内

令和6年度 第2期(6～7月)のスクール(プール)に参加される方を募集します。

※スクールへの参加は、事前に健康づくり処方(体力測定)を受けていただく必要があります。



定員を超えて申し込みがあった場合、3期スクールに優先して予約できます（条件つき）。詳細は受付まで！

開催期日	時間	コース名	内容	料金	定員
火曜日 6/4, 11, 18, 25 7/2, 9, 15, 23 ※7/16が休館日のため、 月曜日に振り替え実施	10:15～ 11:15	からだ 引きしめ アクア	水圧や浮力、抵抗といった水の特性を生かし、美しい姿勢づくりをポイントに、お腹周りの筋力強化と身体のバランス感覚を高めます。	4,600円 (8回)	20人
	14:00～ 15:00	やさしい クロール 背泳ぎ	<初心者・初級者用> クロール・背泳ぎの習得による、健康づくりを目的としたクラスです。	4,600円 (8回)	20人
金曜日 6/7, 14, 21, 28 7/5, 12, 19, 26	14:00～ 15:00	初心者のための クロール	<初心者・初級者用> クロールの習得による、健康づくりを目的としたクラスです。	4,600円 (8回)	原則 10人
		しっかり クロール 平泳ぎ	<中級・上級者用> クロールの泳ぎ込みを中心に、また平泳ぎの習得による健康づくりを目的としたクラスです。	4,600円 (8回)	原則 10人

●募集期間: 5月1日(水)～5月28日(火)

※障がい者手帳をお持ちの方は
3,240円(8回)

●申込方法: 健康増進センターへ来所の上、

総合受付に直接料金を添えてお申し込みください。



※定員になり次第締め切ります。お申し込みはお早めに！

★募集期間までに5名以上集まらなかった場合、スクールを閉講させていただきます。

閉講の場合、申し込み者には翌日以降電話にてご連絡いたします。



～ 問い合わせ先 ～
県民健康プラザ健康増進センター
鹿屋市札元1丁目8番7号
TEL 0994-52-0052

