

# 令和8年度 水中トレーニング事業

## 【事業内容】

水中での歩行訓練等のトレーニングを行うことで、身体機能の維持・改善を図り、介護の重度化を予防し、住み慣れた地域での自立と生きがいのある生活を支援します。

## 【対象者】

東かがわ市内在住の65歳以上の方

※介護保険非該当の方及び要支援1・2に該当する方が利用出来ます。

## 【実施場所】

東かがわ市温水プール（東かがわ市白鳥525番地）

※送迎、介助はありません。

(東かがわ市温水プール)



## 【実施日】

月2回 (裏面をご覧ください。)

※班ごとに実施日が決められています。

## 【実施時間】

1班	月曜日	午前10時00分～10時30分
2班		午前11時00分～11時30分
3班	木曜日	午前10時00分～10時30分
4班		午前11時00分～11時30分
5班	土曜日	午前10時00分～10時30分

※初回及び4か月ごとに体組成(体重、体脂肪、筋肉量)などの測定があるため、測定日は**終了時刻が30分延長**となります。

## 【参加費】

無料

※ただし、施設利用料として毎回440円が必要です。(回数券あり)



## 【定員】

各班 10名

## 【参加申込等】

申請書に必要事項を記入し、温水プール受付に提出してください。

※申請書は、温水プール、市役所長寿保健課にあります。

市ホームページからもダウンロードできます。

※水着、帽子は各自でご準備ください。

※プールの利用にあたっては、温水プールの係員(指導員)に従ってください。

(市HP)



## ●お問い合わせ先●

JOYFIT HAPPY BASE (東かがわ市温水プール) TEL 0879-24-9250

東かがわ市長寿保健課 健康・長寿グループ TEL 0879-26-1360

令和8年度

# 水中トレーニング事業スケジュール

継続して参加し、取り組みの効果をみてみましょう。

●実施日 ※○は体組成（体重、体脂肪、筋肉量）などの測定日です。

1班 10:00 ~ 10:30	2班 11:00 ~ 11:30	3班 10:00 ~ 10:30	4班 11:00 ~ 11:30	5班 10:00 ~ 10:30	
月曜日		木曜日		土曜日	
4月	○6日、20日	4月	○9日、23日	4月	○11日、25日
5月	11日、25日	5月	14日、28日	5月	9日、23日
6月	8日、22日	6月	11日、25日	6月	13日、27日
7月	○6日、20日	7月	○9日、23日	7月	○11日、25日
8月	3日、17日	8月	6日、20日	8月	8日、22日
9月	7日、21日	9月	10日、17日	9月	12日、26日
10月	5日、19日	10月	1日、15日	10月	3日、17日
11月	2日、○16日	11月	5日、○19日	11月	7日、○21日
12月	7日、21日	12月	10日、24日	12月	12日、26日
1月	4日、18日	1月	7日、21日	1月	9日、23日
2月	8日、22日	2月	11日、25日	2月	13日、27日
3月	8日、○22日	3月	11日、○25日	3月	13日、○27日

※○は測定日のため終了時刻が30分延長となります。

## ●参加される方へ



①温水プールに到着したら、血圧計で血圧の測定をお願いします。

※血圧上昇時や発熱時は参加できません。

②トレーニングが始まる 10:00 または 11:00 までに更衣室で着替えて、プールに移動してください。

### <トレーニング内容>

歩行訓練（歩行姿勢の改善、下肢筋力の維持・向上、全身を使っでの歩行）、有酸素運動、ストレッチ、脳刺激運動、道具や手すりを使ったトレーニング、バランストレーニング、身体メンテナンス（膝痛、腰痛等の疾患別の運動）、全身運動、リラクゼーション等