

妙高高原限定/地域密着事業

# 自宅送迎付き 運動サービス

## はつらつほっこりサロン

< 毎月 第2/4木曜日 午後 開催 >



会費 1回毎

1,000円

(送迎/プール利用料/指導料込)



### 対象の方

- ひとり暮らしの方
- 車の免許がない方
- 腰痛や膝痛でお悩みの方
- 水中運動を始めてみたい方

自宅から体育館までの送迎付き！  
水着も無料でレンタルできます！

→ 気になった方はご連絡を！

インストラクターもいて安心！



健康づくりを応援します！

プールにはインストラクターと一緒に入水します。初めての方も、水に不安を感じている方も安心して運動することができます！



水流マッサージは気持ちいい★

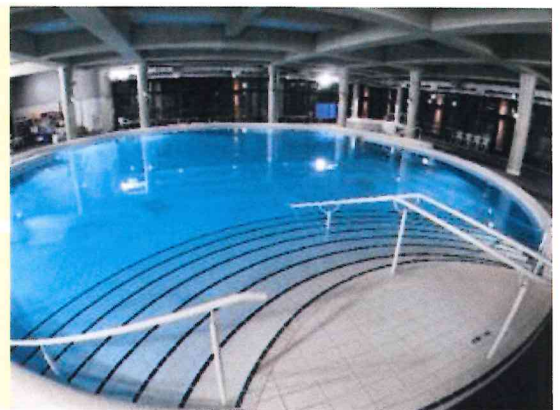
ジャグジー（38℃）で身体を温めたり、水流マッサージで全身の筋肉や関節をほぐしましょう。プールの後は、シャワールームで洗身、洗髪もできます。

### 温泉プールで「健康づくり」始めましょう！

温かい温泉プール（32℃）で、仲間といっしょに楽しんで歩きましょう。インストラクターが歩き方の指導や見守りもしてくれるので泳げない方でも安心です。

### 1人で悩まないで、まずはご連絡を！

外に出かける機会が減ると、身体機能や認知機能の低下につながります。外に出る習慣づくりをしましょう。



妙高高原  
限定

## ほっとアリーナ妙高高原

☎ (0255) 86-4466 担当:駒村

