



日	月	火	水	木	金	土
					2/1	2/2
						水中ウォーキングとリラクゼーション貸切(向け) 10:00~12:00 ◎
3	4	5	6	7	8	9
浮島(半面) 10:00~12:00			団体貸切 10:00~18:00			水中ウォーキングとリラクゼーション貸切(中高年向け) 10:00~12:00 ◎
		☆		★◎		
10	11	12	13	14	15	16
			団体貸切 10:00~18:00			水中ウォーキングとリラクゼーション貸切(中高年向け) 10:00~12:00 ◎
				★◎		
17	18	19	20	21	22	23
浮島(半面) 10:00~12:00			団体貸切 10:00~18:00			水中ウォーキングとリラクゼーション貸切(中高年向け) 10:00~12:00 ◎
				★◎		
24	25	26	27	28		
休館日			団体貸切 10:00~16:00			
				★◎		
	内容	指導者	日時	申込方法		
プール	『水中運動アドバイス』 水中での歩行やストレッチ等の正しい運動方法のアドバイス	宇津 陽子氏 (水上安全法指導員Ⅱ)	12日・26日(火) 14:00~15:00 8日・22日(金) 14:00~15:00	申込不要 左記の時間に、プールにお入りください。 尚、開始時間が 早くまりました。 お気を付けて下さい。		
	『プールパートナー』 プール内の歩行等の介助		毎週 ◎の日 木曜日 10:00~18:00 土曜日 12:00~18:00	要予約 事前登録が必要です。		
(2階)談話室	『健康増進アドバイス』 医師による健康相談やアドバイス	 ☆石井 桂子 医師	☆印の日 13:30~15:30 ※日程・場所が変更になる場合があります。	都合によりお休みになる場合があります。事前に電話連絡の上お越しください。		
		 ★峠 理恵子看護師	★印の日 13:30~15:30 ※日程・場所が変更になる場合があります。	予約不要左記の時間に2階談話室にお越しください。 ※都合により中止になることもあります。 御了承下さい。		

\* 上記の日時は変更になる場合があります。ご利用の際は、お問い合わせください。

\* 浮島タイムは、お子様向けの浮き具を浮かべます。毎月第1・3日曜の10時~12時に半面のみ実施しています。