

Let's Try!

平成30年度新潟県障害者交流センター  
スポーツ活動支援事業定期教室

# 水中運動教室

～in Autumn～



様々な効果が期待できる「水」の中で  
気持ちよく体を動かしませんか？

**と き** 9/14・21・28 (全3回)

**金曜日** 13:30～14:15

**ところ** 交流センタープール

**内 容** 各種水中運動

※ アクアビクス、水中ウォーキング、

水中トレーニングなど。

**対 象** どなたでも参加可能 **※参加費無料**

**申 込** 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、  
交流センター受付までお持ちください。

※ TEL、FAX での申込みも受け付けます。

新潟県障害者交流センター (担当: 内山)  
〒950-0121 新潟市江南区亀田向陽1-9-1  
(TEL: 025-381-8110 FAX: 025-381-1478)