

## 🏊🌿 50歳からの大人向けプログラム「健康水泳」とは？ 🌿🏊

「健康水泳」は、50歳以上の運動初心者の方を対象とした、体に優しい健康増進プログラムです。暑さが本格化するこれからの季節、涼しいプールで心地よく体を動かしてみませんか？水泳が初めての方や、運動からしばらく遠ざかっていた方も安心してご参加いただけます。

### 【50歳からの体に嬉しい3つの特徴】

- **夏でも涼しく、熱中症対策に！** 冷たい水の中でおこなうため、体温が上がりにくく、暑い夏でも汗をだらだらとかかずに快適・安全に運動が楽しめます。
- **膝や腰への負担が少ないから安心** 水の中では浮力が働くため、陸上に比べて関節への負担がグッと軽減されます。「膝や足腰に不安があるけれど、運動不足を解消したい」方に最適です。
- **肩こり・腰痛の予防・改善に** 腕を大きく回して肩甲骨をほぐし、無理のないバタ足運動で腰回りの筋肉を優しく刺激。年齢とともに固まりがちな体をスッキリ整えます。

周りもみんな同世代。ご自身のペースでリフレッシュしながら、夏に負けない健康な体づくりを目指せるクラスです。

この夏、一歩先を見据えた新しい健康習慣を始めてみませんか？皆様のご参加を心よりお待ちしております！💎