

心身のスリムを目指しスイスイ

木津川市と本会共催の水中運動教室



木津川市と本会共催の「水中運動教室スイムでスリム」の開講式が、9月25日に精華町のフィットネスクラブ ピノスけいはんなで開かれた。

開講式は二部に分かれて行われ、主催者を代表して木津川市保健福祉部の森次長の挨拶があった。

その後、ピノスのスタッフが受講者を対象に体脂肪率や筋肉量を調べる体組成測定や、血圧・体重測定などを行ったほか、プール利用にあたっての館内案内や簡単な筋トレの指導があった。また、木津川市の管理栄養士による栄養指導の講座もあり、週一回の水中運動と並行して、普段の生活の中で「運動習慣」を身に着け、「食習慣」を見直すきっかけ作りとなった。

水中運動教室は、午後4時～同5時と午後7時～同8時の二部制で、10月2日から始まり、受講者は早速、心身の「スリム」を目指して楽しみながら水泳に取り組んでいた。教室は12月までに計10回実施され、閉講式が12月18日に行われる。

