

かしまスポーツクラブ 2026 年度募集教室

心身ともに元気をキープ！

フレイル予防に！！

水中筋力アップ教室

参加者募集



日 時	令和8年9月3日（木）～11月26日（木）全10回 15：00～16：00 ※9/10・10/15・11/19は休み
会 場	いきいきゆめプール
対象者	成人以上
募集人数	若干名
内 容	水中での筋トレ・運動
講 師	中島 武次
参加費	会員 3,000 円 非会員 5,000 円 その他施設使用料として、一般 440 円シニア 220 円の ご負担をお願いします。

問合せ先

NPO 法人 かしまスポーツクラブ いきいきゆめプール

鹿嶋市津賀 1904-1

電話番号 0299-95-6366

※フレイルとは、年齢を重ねることにより、
活動量が低下して、心身の活力が弱くなること