

# いの町観光協会からのお知らせ

■ 問い合わせ 〒781-2101 いの町大国町145 ☎ 893-1211 Fax 893-1205



## 『吾北むささび温泉 水中運動教室』 参加者募集のお知らせ（無料送迎バス付き）



吾北むささび温泉では、毎週金曜日に健康増進を目的として水中運動教室を開催しています。ニコニコペー  
スで無理なく全身運動を楽しみましょう。

### ●送迎バス運行表（毎週金曜日）

【行き】 12:30 すこやかセンター伊野 発  
JR伊野駅  
いの病院（藤町バス停）  
大国さま前  
神谷中学校  
13:00 むささび温泉 着  
※そのほか、乗車場所はお問合せください。  
【帰り】 14:50発



### ●利用方法

★事前登録制（お電話でいの町観光協会までお申し込みください。）  
※申込多数の場合は先着順となります。

### ●利用料金

【お一人様：1,200円】（入浴・歩行浴・教室参加料込み）

#### ★水中運動教室 13:30～14:30

【内 容】浮力や水圧を利用したストレッチや歩行運動。  
関節に負担をかけず、代謝アップできます。  
脳の活性化にも効果的。

※健康運動指導士 濱田泰行先生の指導による運動教室付きです。  
※水着とキャップの着用をお願いします。



## 利用者の声

『足腰が丈夫になり、膝痛が無くなりました』  
『腰痛がずいぶんと軽減された』  
『友達もできて、週に一回の楽しみになっています』  
『体重が減って、体の調子が良いです』  
『病院に行く回数が減って、歩くのが苦じゃなくなった』  
『病院の先生に足腰が良くなっているの、続けるようにと言われました』  
など、利用者からは多くのお声をいただいています。



### ●毎週火曜日も送迎バス申込受付中

毎週火曜日も伊野方面より送迎バスを行っています。水中運動教室は行っていませんが、自ら歩行浴や温泉を利用したいという方はいの町観光協会までお気軽にご連絡ください。

### ●吾北地区の皆さんへ

★地域で5～8名の方が集まれるようでしたら送迎バスを出すことも可能ですので、お気軽にお問い合わせください。（水中運動教室以外の日でも構いません。）