

身体障害者及び虚弱な高齢者の水中運動の指導活動（向日市）

< 活動団体名 > 『 め だ か 』

< 特徴 >

身体障害者、虚弱な高齢者でお医者様より水中運動を勧められているような方で、一人でプールに入るのが怖い方等を対象にした活動

< 活動内容 >

身体障害者及び虚弱な高齢者が水中運動を楽しむ事を援助する事により対象者の心肺機能、筋力、バランス感覚等の回復を図り、介護予防の一翼をになう。

< 向日市民温水プール >

1 午前の部（毎月曜日 午前10時～11時）

比較的元気な方で、集団で運動が出来る方で筋力増強を主に、水中運動をしています。



2 午後の部（毎月曜日 午後1時半～2時半）

午後の部では重度の障害者や虚弱な高齢者で一人ではプールに入れられない方や怖い方にスタッフが一名ないし二名付いて指導します。



3 金曜日の部（毎金曜日 午後1時～2時）

高齢者で一般水泳教室には体力的に入れられない方等を対象に泳力や体力を付け一般の水泳教室に入れる力、泳力を身につける事を目的にしています。



< 活動のPR >

利用者を募集しています

京都市、向日市、長岡京市、大山崎町どこにお住まいの方でも結構です。

下記のところにご連絡ください。

< 連絡先 >

『 め だ か 』 TEL/FAX 075-931-6502 携帯 09052544595
メール rockys_26018@ybb.ne.jp
携帯メール rockys26018@docomo.ne.jp