



# プール情報

発行日

2016・5・20  
No.249

発行 大船渡市社会福祉協議会事務局(Y・Sセンター内) ☎ 27-0001 FAX 27-0800

|      | 講座名        | 回数    | 詳細                    |
|------|------------|-------|-----------------------|
| 定例講座 | 水中散歩レッスン   | 36回/年 | 1期 4月~7月              |
|      | アクア健康教室    | 35回/年 | 2期 8月~12月             |
|      | フレッシュ水泳教室  | 35回/年 | 3期 1月~3月              |
|      | さわやか水泳教室   | 36回/年 | *各開講約2週間前に            |
| 単発講座 | 児童水泳教室     | 36回/年 | 参加者受付開始               |
|      | ワンポイントレッスン | 各約10回 | 夏期・冬期・春期              |
|      | 筋力測定会      | 4回/年  | 6月・9月12月・2月(土曜日)      |
|      | 親子水泳教室     | 2回/年  | 7月、8月(日曜日)            |
|      | キッズ水泳教室    | 5回/年  | 5月・6月・7月・8月・9月(日曜日)   |
|      | 救急講座(着衣泳)  | 1回/年  | 10/4(日)(プール水替え約2週間休業) |

## 平成28年度健康づくり事業

3冊(10人)、9冊(3人)終了の13人に、Y・S利用優待券を贈呈しました。

4月利用者手帳終了者 55人 (敬称略)

| No | 1~10冊=24人 | 2~11冊=18人 | 3~1冊=13人 |
|----|-----------|-----------|----------|
| 1  | 2181      | 2612      | 2683     |
| 2  | 2283      | 2636      | 2686     |
| 3  | 2339      | 2642      | 2706     |
| 4  | 2371      | 2643      | 2759     |
| 5  | 2426      | 2645      | 2486     |
| 6  | 2477      | 2649      | 2495     |
| 7  | 2527      | 2652      | 2507     |
| 8  | 2535      | 2654      | 2541     |
| 9  | 2579      | 2669      | 2556     |
| 10 | 2610      | 2671      | 2563     |

プール利用者手帳  
13人に記念品!  
プール利用者手帳登録者656人。  
4月中手帳終了者55人で、その内訳は、次表のとおりでした。

\*運動を習慣化し健康づくりと仲間づくりに励みましょう!

● 第1回 5月29日(日曜日)  
● 第2回 6月12日(日曜日)  
参加費(無料)、利用料は自己負担。  
受付後、排泄・着脱は、保護者の協力をお願いします。



### キッズ水泳教室

10:10 受付  
トイレを済ませる  
10:20 更衣室入室(着脱)  
10:30 開講式(プールで)  
11:30 閉講(解散プール)

参加者募集  
年長児と小学1年生を対象に、キッズ水泳教室を5月から9月まで、毎月(5回)開催します。

参加者(男女比・年代別・平均年齢)状況

|      | 散歩 | アクア | フレッシュ | さわやか | 児童  | 合計  |
|------|----|-----|-------|------|-----|-----|
| 男    | 5  | 4   | 6     | 8    | 30  | 53  |
| 女    | 44 | 45  | 24    | 51   | 36  | 200 |
| 合計   | 49 | 49  | 30    | 59   | 66  | 253 |
| 初参加  | 4  | 5   | 7     | 3    | 24  | 43  |
| 20歳代 | 0  | 0   | 1     | 0    | 7歳  | 13  |
| 30代  | 1  | 0   | 3     | 0    | 8歳  | 22  |
| 40代  | 0  | 0   | 1     | 2    | 9歳  | 13  |
| 50代  | 2  | 2   | 11    | 4    | 10歳 | 15  |
| 60代  | 25 | 21  | 10    | 37   | 11歳 | 3   |
| 70代  | 18 | 19  | 4     | 14   | 12歳 | 0   |
| 80代  | 3  | 7   | 0     | 2    |     |     |
| 平均年齢 | 69 | 71  | 58    | 66   | 9歳  |     |

第1期水泳教室参加者253人の最年少7歳、最高年齢89歳です。初参加者は17%の43人。年齢別・男女比・平均年齢は左表のとおりです。

トレニング指導士が入室し、参加者全員で号令をかけながらマットでの筋力トレーニングを実施していますよ。  
今年度筋力トレーニング講座は、実施しませんのでこの時間をご利用ください。  
都合に合せた参加が可能です。(多田)

毎週火・金曜日  
午後1時半~3時まで



加齢と共に筋力の衰えが問題となりますが、何か実践して頂けますか。

ひとこと

### 福祉の里 駐車場の案内!

日頃、当センターをご利用いただき感謝致します。過日、警察から路上駐車について指導がありました。福祉の里全体駐車場のご利用をお勧めいたします。福祉の里駐車場は、里センターの真向かいに位置しており、20台以上の駐車が可能です。



参加者受付は、開講前約2週間前から、直接または電話27-0001に連絡。