

# 参加者募集

# 水泳教室に参加しませんか！

大船渡市・センター  
28年度第2期

期 間  
回 数  
曜 日  
時 間  
定 員

## 水中散歩レッスン

8月23日～12月6日  
14回  
毎週 火 曜日  
午前 10:30～11:30  
45人

## アクア健康教室

8月24日～12月7日  
13回  
毎週 水 曜日  
午前 10:30～11:30  
45人

## フレッシュ水泳教室

8月25日～12月10日  
12回  
毎週 木 曜日  
午後 6:30～7:30  
30人

## さわやか水泳教室

8月21日～12月11日  
14回  
毎週 金 曜日  
午前 9:30～ 30人  
午前 10:35～ 25人

## 児童水泳教室

8月22日～12月12日  
14回  
毎週 土 曜日  
午前 9:30～ 25人  
午前 10:30～ 35人

内 容

### 水中体操・ゲームで楽しもう！

#### 体力維持を図ろう！

水中運動への第一歩。浮力を利用した水中運動は、ストレッチ効果と体力維持に最適です。体調改善を図りましょう。

#### 水中ゲームを楽しむ

水圧を全身に受け、簡単なリズム運動・水中ゲームでストレス解消。体力維持と仲間づくりを図りましょう。

### 初心者から上級者まで技術アップを図ろう！

#### 夜の水泳教室で～す

初心者～上級者まで、泳力別指導をします。さまざまな泳ぎや美しい泳ぎをマスターし、生涯水泳と親しみましょう。

#### レベルアップ水泳教室

初心者～上級者まで、泳力別指導をします。さまざまな泳ぎや美しい泳ぎをマスターし、生涯水泳と親しみましょう。

#### 水だいすきになろう

泳げない児童を対象とした水泳教室。楽しい水遊びを通して水泳技術を無理なくマスターしましょう。(2年生～6年生)

受講料

全教室共通 1,000 円 を参加費として、受講申込み時にいただきます。

\* プール利用料は、その都度の支払いとなります。(回数券がお得です)

※申込み受付期間 平成27年8月1日(月)～8月3日(水)まで(時間9:00～17:00)

参加費を添えて直接来館し申込みをする。\*定員になり次第締め切ります。

\*8月1日(月)は児童水泳教室の申し込みを優先します。

お問い合わせ

社会福祉法人  
大船渡市社会福祉協議会

大船渡市立根町字下欠125-12  
TEL 27-0001 担当(多田)