

令和6年度

大人になってから始める方へ

# はじめての水泳

今からでも遅くない  
泳げるカラダを手にいれよう!  
～水泳の基礎を中心に、25m完泳を目指して教室を行います～

▼日 時 ①6月24日 ②7月29日 ③8月26日 ④9月30日  
⑤10月21日

月曜日 14:30～15:20

▼対 象 中高齢者(40歳以上)

▼定 員 10名

▼参加費 1回 300円

▼申込方法 申込み用紙に必要事項を記入し、お申込みください。

\*定員を超える申込がある場合は、抽選いたします。

\*参加希望者多数の場合、2か月間教室の参加が無い方には、  
継続の意思確認の連絡をいたします。

予めご了承くださいますようお願いいたします。

**\* 申込締切 6月10日(月)**



新型コロナウイルス及びインフルエンザ等感染症予防対策のため、  
日程の変更又は中止をする可能性があります。



▼問い合わせ

〒679-5165

たつの市新宮町光都1-7-1

兵庫県立西播磨総合リハビリテーションセンター

tel 0791-58-1313

fax 0791-58-1323

ふれあいスポーツ交流館

HP



# 令和6年度 ふれあいスポーツ交流館 スポーツ教室 申込書

教室名	はじめての水泳	参加回数	初 ・ 2回目以上		
ふりがな			年齢	歳	
氏名			性別	男 ・ 女	
付添者	あり ・ なし	付添者名			関係
現住所	〒(      )				
	TEL (      )		FAX (      )		
障害について	種別      肢体 ・ 視覚 ・ 聴覚 ・ 知的 ・ 精神 ・ 内部 ・ 高齢者				
	程度      1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 級      A ・ B ・ B2				
	障害名		車椅子使用	する ・ しない	

◎ 事前に下記のことを把握し、教室に活かすためにおこないます。ご協力をお願いします。

## 【教室応募の目的について】

今回、応募した目的はなんですか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

- ・障害の軽減      ・健康や体力の維持向上      ・技術の向上または大会出場
- ・余暇を楽しむ      ・人との交流や仲間づくり      ・その他(      )

## 【健康面について】

1. 過去1年以内に大きな病気をしたことがありますか。

ない ・ ある      いつ(      年      月 頃)

2. てんかん等の発作はありますか。

ない ・ ある      どのような(      )

3. その他、健康面について、伝えておきたいことがあればお書き下さい。

## 【運動歴について】

1. 日頃の運動習慣について、あてはなるものに○をつけてください。

- ①運動習慣      ない ・ ある
- ②種目      水中運動 ・ 水中以外での運動 ・ 両方
- ③頻度      月1回 ・ 月2回以上 ・ 週1回 ・ 週2回以上

2. これまで行ったことのあるスポーツをお書きください。

\*プールでの開講種目を受講希望の方におうかがいします。

## 【泳力について】

あてはまるものに○をつけてください。

- ・水がこわい      ・こわがらずに歩行できる      ・顔つけができる
- ・浮くことができる      ・浮いて進むことができる      ・10m以上浮いて進むことができる
- ・息継ぎが出来る(クロール)

【指導員に伝えておきたいことがありましたら、お書き下さい。

※ご記入いただいた個人情報は、本スポーツ教室における関係業務に使用し、その他の目的で使用することはありません。

職員記入欄

※受付日 R   年   月   日	受付番号
※受付者氏名(      )	