

からだに健康！ ところに元気！

平成31年度群馬県立ゆうあいピック記念温水プール事業一覧

教室	開催日	曜日	回数	時間	定員	対象者
背泳ぎ水泳教室Ⅰ (初心・初級者)	4月20日・27日 5月 4日・11日・18日・25日 6月 1日・ 8日	土	8	15~16	15	水慣れができていない方など背泳ぎで25m泳げるようになりたい方
障害児水泳教室Ⅰ (水慣れ・水遊び)	4月21日・28日 5月 5日・12日・19日・26日 6月 2日・ 9日	日	8	11~12	10	障害者・療育手帳を持つ方で水慣れや水遊びがしたい方
クロール水泳教室Ⅰ (初心・初級者)	5月15日・22日・29日 6月 5日・12日・19日・26日 7月 3日・10日・17日	水	10	15~16	15	水慣れができていない方などクロールで25m泳げるようになりたい方
水中リハビリ教室Ⅰ (腰痛)	5月23日・30日 6月 6日・13日	木	4	15~16	15	腰痛についての知識やプールでの運動方法を習いたい方
障害児水泳教室Ⅱ (水慣れ・泳ぎの導入)	9月22日・29日 10月 6日・13日・20日・27日 11月 3日・10日	日	8	11~12	10	障害者・療育手帳を持つ方で水慣れや泳ぎの導入を習いたい方
水中ノルディックポール教室	10月 5日・12日・19日	土	3	14~15	15	水中用ノルディックポールの使用方法を習得し、健康増進を図りたい方
背泳ぎ水泳教室Ⅱ (初心・初級者)	10月16日・23日・30日 11月 6日・13日・20日・27日 12月 4日	水	8	14~15	15	水慣れができていない方など背泳ぎで25m泳げるようになりたい方
障害児水泳教室Ⅲ (初心者)	11月17日・24日 12月 1日・ 8日・15日・22日	日	6	11~12	10	障害者・療育手帳を持つ方で、水慣れができており、泳ぎの基本を習いたい方
3大シンドローム予防教室	11月28日 12月 5日・12日・19日	木	4	14~15	15	MARLIFF・DIPYIA・MILPについて正しい知識と予防方法を習得したい方
水中リハビリ教室Ⅱ (膝痛)	1月16日・23日・30日 2月 6日	木	4	14~15	15	膝痛についての知識やプールでの運動方法を習いたい方
クロール水泳教室Ⅱ (初心・初級者)	1月22日・29日 2月 5日・12日・19日・26日 3月 4日・11日・18日・25日	水	10	14~15	15	水慣れができていない方などクロールで25m泳げるようになりたい方
障害児水泳教室Ⅳ (初級者)	2月 2日・ 9日・16日・23日 3月 1日・ 8日	日	6	11~12	10	障害者・療育手帳を持つ小学生以上で、12.5m泳げ、身長135cm以上の方
フレイル予防教室	2月27日 3月 5日・12日・19日	木	4	14~15	10	フレイルについての正しい知識と予防方法を習得したい方

教室名	日程	内容
ひまわり教室	毎月第1、第3木曜日 13~14	自由参加型水中レクリエーション。どなたでも参加できます

ワンポイントレッスン

10日は水泳ワンポ 20日はビデオ撮影	
4月	10日・20日
5月	10日
6月	20日
7月	夏休み期間はプールが非常に混雑しますので中止とさせていただきます。
8月	
9月	20日
10月	10日・20日
11月	10日・20日
12月	20日
1月	10日
2月	20日
3月	20日

教室の申込みの流れ

- 1 開催日の約40日前に募集ポスターを掲示します
- 2 開催日の1ヶ月前より申込みを開始します
- 3 開催要項にある申込書に必要事項を記入して受付まで申込んでください
- 4 申込み期間は開催日1ヶ月前から1週間前まで。定員になり次第締め切りますのでお早めにお申込みください

*この案内は予定ですので日程等を変更する場合があります。詳細については職員まで