

水中ウォーキングやレクリエーションを中心に水中運動で楽しく体力づくりをしましょう！

知的障がい者対象

# ふれあい水中運動教室

## 木曜日 10:00~10:50 後期

**開催**  
(全6回)

【 9月】21日,28日

【10月】5日,12日,19日,26日

- 場 所：駒場体育館 屋内プール（2コース使用、参加人数に応じて変更）
  - 対 象：知的障がいのある方(介助が必要な方は付き添いの方と一緒にご参加いただけます)
  - 定 員：15名
  - 費 用：全6回で400円(保険料)初回にお支払ください。※介助者は無料です。
  - 持ち物：水着・水泳キャップ・ゴーグル(ガラス製は不可)タオル・ロッカー代100円(返却式)
- 【講 師】木崎 真也

①受付窓口（下記の申込書に記入してお持ちください）

②往復ハガキ

③インターネット（目黒区スポーツ講座申し込みシステム ※QRコード有）  
（目黒区ホームページ <http://www.city.meguro.tokyo.jp/index.html>）

④FAX 03-3485-3926

※応募多数の場合は目黒区在住・在勤・在学の方優先で抽選を行います

※ご記入いただいた内容は、教室の連絡のみに使用いたします。また、無断で第三者に情報を提供することはありません。

※近隣の方へのご迷惑を避けるため、お車でのお来館・送迎はご遠慮いただき、公共交通機関等のご利用をお願いいたします。

QRコード



申込  
方法

**申し込み期間：8月15日（火）～9月4日（月）必着**

申込み・お問合せ 〒153-0041 目黒区駒場2-19-39 目黒区立駒場体育館 ☎03-3485-7761

キリトリ

ふれあい水中運動教室 後期 参加申込書 受付No. 担当:  
受付日: /

フリガナ	年齢	介助者	電話番号
名前	歳	有・無	FAX番号

住所 〒 ー 区

勤務先・通学先  
(在勤・在学の方のみ)