

無理なく、楽しく水中運動！体調・泳力に合わせて丁寧に指導いたします。  
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！

# ふれあい水中運動教室

## 木曜日 10:00~10:50 前期

**開催  
(全6回)**

5月10日、17日、24日、31日  
6月 7日、14日

- 場 所：駒場プール（2コース使用、参加人数に応じて変更）
  - 対 象：身体に障がいのある方（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致します。  
＊メールアドレス「[komaba-taiiku@arrow.ocn.ne.jp](mailto:komaba-taiiku@arrow.ocn.ne.jp)」でご連絡致します。端末の設定・環境をご確認ください。  
当落結果が届かない場合は駒場体育館へご連絡ください。

QRコード



**申込  
方法**

**申込期間：3月15日（木）～4月11日（水）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 前期 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 〒 -	区		

勤務先・通学先  
（在勤・在学の方のみ）