

開催日  
(全6回)

令和6年

9月 5日

12日

19日

26日

10月 3日

10日

# ふれあい水中 運動教室

無理なく、楽しく水中運動!

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!

後期

木曜日

11:00~11:50

- 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：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：5名
  - 費 用：全6回で300円（保険料）初回にお支払いください。※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】駒場体育館プールスタッフ

## 申込 方法

- ①受付窓口（下記の申込書に記入してお持ちください）
- ②目黒区ホームページ（※QRコード有）
- ③FAX 03-3485-3926
- ④ハガキ

※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

※お預かりした個人情報は教室の連絡や出欠確認（実施・運営に必要な範囲内）で利用いたします。

無断で第三者に情報を提供することはありません。利用目的にご同意の上、お申し込みください。

※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」でご連絡致します。アドレス帳にご登録をお願い致します。

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

QRコード(インターネット)



申し込み期間：7月15日（月祝）～8月14日（水）必着

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

受付日： / 締切日：8月14日

受付No. 受付担当：

フリガナ	年齢	介助者	電話番号
名前	歳	有・無	FAX番号

住所 〒 - 区

(在勤・在学の方は、名称・所在地)