

開催日  
(全6回)

令和8年

5月14日

21日

28日

6月4日

11日

18日

# ふれあい水中 運動教室

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!

前期

木曜日

10:00~10:50

- 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：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1200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

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、お車でのご来館・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



申込  
方法

申込期間：4月15日（水）～5月6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 前期 参加申込書

受付日： / 締切日：5月6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)