

開催日
(全6回)

5月13日
20日
27日
6月3日
10日
17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)
(<https://www.city.meguro.tokyo.jp/event/sports/index.html>)
- ④FAX 03-3485-3926

OR コード



※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。

申込期間：3月15日(月)～4月12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 前期 参加申込書

受付日: / 締切日:4月12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)