

開催日  
(全6回)

5月11日  
18日  
25日  
6月1日  
8日  
15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

※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](mailto: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



申込期間：4月15日(土)～5月1日(月) 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1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)