

令和7年度 <秋期> **高齢者健康スイミング教室**

9/30(火)×切(必着)

○●水泳を通して楽しく、気持ちよく健康を維持しましょう！●○

### スイミング教室

クロールなどの泳ぎ方を学ぶ教室です。  
初心者～中級者向けの内容です。

木曜日  
教室

令和7年10月23日～12月25日(木) 全8回 午前10時20分～午前11時20分

月曜日  
教室

令和7年10月27日～12月22日(月) 全8回 午前10時20分～午前11時20分

休館日等の関係で、開催しない日がありますので御注意ください。(詳細は裏面)

### 水中ウォーキング教室

水中を歩く教室です。陸上よりも関節への負担が  
少なく、普段、運動習慣のない方にもお勧めです。

前期

令和7年10月24日～11月21日(金) 全5回 午前10時20分～午前11時20分

後期

令和7年11月28日～12月26日(金) 全5回 午前10時20分～午前11時20分

### アクアビクス教室

水中での有酸素運動の教室です。音楽に合わせて  
リズムカルに身体を動かします。

前期

令和7年10月22日～11月19日(水) 全5回 午前10時20分～午前11時20分

後期

令和7年11月26日～12月24日(水) 全5回 午前10時20分～午前11時20分

対象

市内在住の今年度65歳以上で医師から水泳を止められていない方(他要件あり)

申込期限

令和7年9月30日(火)【当日必着】

費用

無料

募集人数

各教室20人

申込方法

保健福祉センター2階健康医療課窓口、郵送、メール又はFAXにて参加申込書を提出してください。(平日 午前8時30分から午後5時15分まで)  
お申込み多数の場合は抽選となります。抽選結果は、郵送でお知らせします。  
※抽選の場合、今年度未受講者を優先します。

会場

厚木市ふれあいプラザ  
(厚木市金田1156番地)  
バス停「金田下宿」から徒歩10分  
施設駐車場利用可  
※プールは全面貸切ではありません。



ホームページ  
はこちら



# 教室日程（詳細）

※ 実施については、天候等の事情により中止又は変更になる場合があります。

## スイミング教室

各教室全8回 午前10時20分～午前11時20分

### 木曜日 教室

令和7年 10月 23日・30日  
11月 6日・13日・27日（※20日は開催しません。）  
12月 4日・11日・25日（※18日は開催しません。）

### 月曜日 教室

令和7年 10月 27日  
11月 10日・17日・24日（※3日は開催しません。）  
12月 1日・8日・15日・22日

## 水中ウォーキング教室

各期全5回 午前10時20分～午前11時20分  
（金曜日）

### 前期

令和7年 10月 24日・31日  
11月 7日・14日・21日

### 後期

令和7年 11月 28日  
12月 5日・12日・19日・26日

## アクアビクス教室

各期全5回 午前10時20分～午前11時20分  
（水曜日）

### 前期

令和7年 10月 22日・29日  
11月 5日・12日・19日

### 後期

令和7年 11月 26日  
12月 3日・10日・17日・24日

## 遵 守 事 項

- (1) 水着及び水泳帽を着用すること。（水着以外の衣服での入場はできません。）
- (2) カメラ、ビデオ等の持ち込み及び撮影をしないこと。
- (3) 水泳用ゴーグル以外の水中メガネ及び眼鏡等を使用しないこと。
- (4) 感染症に感染又は睡眠不足等の体調不良の場合は、教室に参加しないこと。
- (5) 酒気を帯びている場合は、教室に参加しないこと。
- (6) 危険な行為及び他人の迷惑になる行為をしないこと。
- (7) 施設係員及び講師等の指示に従うこと。
- (8) 厚木市ふれあいプラザの利用規約等を遵守すること。



申込み・問合せ 厚木市 健康医療課 健診・予防係

〒243-0018 厚木市中町1-4-1 厚木市保健福祉センター2階

電話：(046)225-2201

FAX：(046)223-7066

メール：2250@city.atsugi.kanagawa.jp