

令和7年度 **<冬期>** **高齡者健康スイミング教室**

12/1(月)〆切(必着)

〇●水泳を通して楽しく、気持ちよく健康を維持しましょう！●〇

### 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。

月曜日  
教室

令和8年1月19日～3月16日

(月) 全8回 午前10時20分～午前11時20分

木曜日  
教室

令和8年1月22日～3月26日

(木) 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8年1月9日～2月6日

(金) 全5回 午前10時20分～午前11時20分

後期

令和8年2月13日～3月13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8年1月7日～2月4日

(水) 全5回 午前10時20分～午前11時20分

後期

令和8年2月18日～3月18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12月1日(月)【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、メールまたは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) ※電話申込不可  
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

### 月曜日 教室

令和8年 1月 19日・26日  
2月 2日・9日・16日（※23日は開催しません。）  
3月 2日・9日・16日

### 木曜日 教室

令和8年 1月 22日・29日  
2月 5日・12日・26日（※19日は開催しません。）  
3月 5日・12日・26日（※19日は開催しません。）

## 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8年 1月 9日・16日・23日・30日  
2月 6日

### 後期

令和8年 2月 13日・20日・27日  
3月 6日・13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8年 1月 7日・14日・21日・28日  
2月 4日

### 後期

令和8年 2月 18日・25日  
3月 4日・11日・18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。

### 【注意事項】

- ・複数教室へ申込みをされ、複数当選した場合はいずれにも御参加ください。
- ・FAXでの申込みの場合は、受信確認のため電話にて御連絡ください。



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