

令和8年度 <秋期> 8/31(月)〆切

高齢者健康スイミング教室

○●水泳を通して楽しく、気持ちよく健康を維持しましょう！●○

スイミングコース

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

令和8年10月1日～12月3日

全8回 午前10時20分～午前11時20分

月曜

令和8年10月5日～11月23日

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）

水中ウォーキングコース

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10月2日～10月30日

(金) 全5回 午前10時20分～午前11時20分

後期

令和8年11月6日～12月4日

(金) 全5回 午前10時20分～午前11時20分

アクアビクスコース

水中での有酸素運動の教室です。音楽に合わせてリズミカルに身体を動かします。

前期

令和8年10月7日～11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11月11日～12月9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8年8月31日(月)

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。
※申込書のないお申込みは受付できません。 ※抽選の場合、新規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。

スイミングコース

全8回 午前10時20分～午前11時20分

木曜日	令和8年 10月 1日・8日・22日・29日（※15日は開催しません。） 11月 5日・12日・26日（※19日は開催しません。） 12月 3日
-----	--

月曜日	令和8年 10月 5日・12日・19日・26日 11月 2日・9日・16日・23日
-----	--

水中ウォーキングコース

全5回 午前10時20分～午前11時20分
（金曜日）

前期	令和8年 10月 2日・9日・16日・23日・30日
----	----------------------------

後期	令和8年 11月 6日・13日・20日・27日 12月 4日
----	-----------------------------------

アクアビクスコース

全5回 午前10時20分～午前11時20分
（水曜日）

前期	令和8年 10月 7日・14日・21日・28日 11月 4日
----	-----------------------------------

後期	令和8年 11月 11日・18日・25日 12月 2日・9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、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、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