

# 令和8年度 <春期> 高齡者健康スイミング教室

6/1(月)×切(午前必着)

○●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。

月・木曜 令和8年6月15日～7月13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。

金曜 令和8年6月19日～7月17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。

水曜 令和8年6月17日～7月15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6月1日(月)【午前必着】

**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。  
※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

月・木  
教室

令和8年 6月 15日・22日・25日・29日  
(※18日は開催しません。)  
7月 2日・6日・9日・13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

令和8年 6月 19日・26日  
7月 3日・10日・17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

令和8年 6月 17日・24日  
7月 1日・8日・15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