

# 令和7年度〈春期〉 高齢者健康スイミング教室

## スイミング教室

クロールなどの泳ぎ方を指導する教室です。  
初心者～中級者向けの教室になります。

### 日程

令和7年6月23日～7月14日の月・木曜 全7回 午前10時20分～午前11時20分

週2回（月曜及び木曜日）の開催となります。（教室日程は裏面記載）

## 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、運動習慣のない方でもお勧めです。

### 日程

令和7年6月20日～7月18日の金曜 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（遵守事項あり）
- ・日常会話又は意思の疎通ができる方
- ・おむつの着用がなく、排泄を知らせることができる方
- ・ひとりで水着に着替えることができる。又は付添者の声掛けや簡単な介助があれば水着に着替えることができる方

### 期間

裏面の教室日程を確認のうえ、募集期間中にお申し込みください。

### 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（必着）、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）お申し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。

### 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。



詳細はこちら



# 教室日程

<募集期間> 令和7年5月30日（金）まで（必着）

※ 窓口での申し込みは平日午前8時30分から午後5時15分まで  
※ 実施日については、天候等の都合により、中止又は変更になる場合があります。

## スイミング教室

全7回 午前10時20分～午前11時20分  
（月曜及び木曜日）

日程

令和7年 6月 23日・26日・30日

7月 3日・7日・10日・14日

## 水中ウォーキング教室

全5回 午前10時20分～午前11時20分  
（金曜日）

日程

令和7年 6月 20日・27日

7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、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、事業に参加しないこと。
- (5) 酒気を帯びている場合は、事業に参加しないこと。
- (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) 実施会場となる厚木市ふれあいプラザの利用規約等を遵守すること。

申込先(担当) 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