令和８年度 ＜冬期＞

高齢者健康スイミング教室

12/1（火）〆切

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。

前期	令和９年１月７日～２月８日	(月・木) 全８回	午前10時20分～午前11時20分
後期	令和９年２月15日～３月15日	(月・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９年１月８日～２月５日	(金)	全５回	午前10時20分～午前11時20分
後期	令和９年２月12日～３月12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９年１月６日～２月３日	(水)	全５回	午前10時20分～午前11時20分
後期	令和９年２月10日～３月10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12月１日（火）

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・木曜日）

前期	令和９年	１月　７日・14日・18日・25日・28日（※11日・21日は除く） ２月　１日・４日・８日
後期	令和９年	２月　15日・22日・25日（※18日は除く） ３月　１日・４日・８日・11日・15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９年	１月　８日・15日・22日・29日 ２月　５日
後期	令和９年	２月　12日・19日・26日 ３月　５日・12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９年	１月　６日・13日・20日・27日 ２月　３日
後期	令和９年	２月　10日・17日・24日 ３月　３日・10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