

# 初心者水泳 ワンポイントレッスン

水に親しみながら、仲間と楽しく健康づくりと  
リフレッシュを図ってみませんか？

日 時 : ①4/24 ②5/29 ③6/26 ④7/31  
⑤8/28 ⑥9/25 ⑦10/23 ⑧11/27

月曜 14:00~15:00

対 象 : 中高齢者(40歳以上)

定 員 : 10名

参加費 : 1回 300円

申込方法 : 申込み用紙に必要事項を記入し、お申込みください。



## ▼問い合わせ

〒679-5165  
たつの市新宮町光都1-7-1

西播磨総合リハビリテーションセンター

tel 0791-58-1313

fax 0791-58-1323

ふれあいスポーツ交流館

平成29年度 ふれあいスポーツ交流館 スポーツ教室 申込書

利用者登録済 ・ 未							
教室名	初心者水泳ワンポイントレッスン		参加回数	初 ・ 2回目以上			
ふりがな				年齢	歳		
氏名				性別	男 ・ 女		
付添者	あり ・ なし	付添者名			関係		
現住所	〒(                  )						
	TEL (                  )			FAX (                  )			
障害について	種別                  肢体 ・ 視覚 ・ 聴覚 ・ 知的 ・ 精神 ・ 内部 ・ 高齢者						
	程度                  1 ・ 2 ・ 3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 級                  A ・ B ・ B2						
	障害名			車椅子使用	する ・ しない		

◎ 事前に下記のことを把握し、教室に活かすためにおこないます。ご協力をお願いします。

### 【教室応募の目的について】

今回、応募した目的はなんですか。あてはまるもの全てに○をつけてください。

- ・障害の軽減  
・余暇を楽しむ  
・健康や体力の維持向上  
・人との交流や仲間づくり  
・技術の向上または大会出場  
・その他( )

### 【健康面について】

1. 過去1年以内に大きな病気をしたことがありますか。  
 ない ・ ある      いつ(      年      月 頃)
2. てんかん等の発作はありますか。  
 ない ・ ある      どのような(      )
3. その他、健康面について、伝えておきたいことがあればお書き下さい。

【運動歴について】

1. 日頃の運動習慣について、あてはなるものに○をつけてください。
- |       |                           |
|-------|---------------------------|
| ①運動習慣 | ない ・ ある                   |
| ②種目   | 水中運動 ・ 水中以外での運動 ・ 両方      |
| ③頻度   | 月1回 ・ 月2回以上 ・ 週1回 ・ 週2回以上 |
2. これまで行ったことのあるスポーツをお書きください。

\*プールでの開講種目を受講希望の方におうかがいします。

### 【泳力について】

あてはまるものに○をつけてください。

- ・水がこわい      ・こわがらずに歩行できる   ・顔つけができる  
・浮くことができる      ・浮いて進むことができる   ・10m以上浮いて進むことができる  
・息継ぎをして25m完泳できる（クロール・バタフライ・平泳ぎ・背泳ぎ）

【指導員に伝えておきたいことがありましたら、お書き下さい。】

※ご記入いただいた個人情報は、本スポーツ教室における関係業務に使用し、その他の目的で使用することはありません。