

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：①4/23 ②5/28 ③6/25 ④7/30 ⑤8/27
⑥9/10 ⑦10/29 ⑧11/26 ⑨2/25 ⑩3/25

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30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	〒(　　ー　　)						
	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
・健康や体力の維持向上
・技術の向上または大会出場
・余暇を楽しむ
・人との交流や仲間づくり
・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。