

# 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  
リフレッシュをしてみませんか？

日 時： ①5/25 ②6/29 ③7/27 ④8/31  
⑤9/28 ⑥10/19 ⑦11/30 ⑧2/22 ⑨3/29

月曜 14:00~15:00

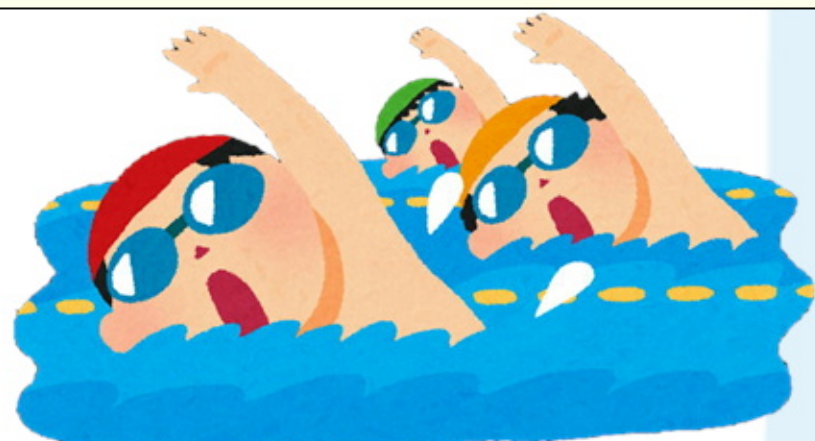
※コロナウイルスの蔓延を考慮して、日程を変更又は中止する可能性がありますのでご了承くださいませようよろしくお願いいたします。

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

## 令和2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・未済					
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  
・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. 目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、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。