

令和4年度川越市総合福祉センター プール講座年間計画表

対象	講座名	人数	回数	2月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	内容	応募条件
(1)	水中運動	20	6	広										広			水中運動で足腰に負担をかけずに体を動かします	なし
(2)	はじめてクロール	20	8	広													クロールの基本を学んで、上手に泳げるように練習をします	なし
(3)	レベルアップクロール	20	8						広								さらに長く泳げるよう指導を行います	クロールを25m以上泳げる方
(4)	泳法別スイミング	20	8							広							平泳ぎ又は背泳ぎを練習しよう	クロールを25m以上泳げる方
(5)	夏休みプールあそびⅠ	10	2				広										プールで仲良く楽しく遊ぼう	18歳以下の方対象
(6)	夏休みプールあそびⅡ	10	2				広										プールで仲良く楽しく遊ぼう	18歳以下の方対象
(7)	水中運動	8	4				広										音楽に合わせて水中で体を動かします ※泳ぎの指導は行いません	なし
(8)	水泳	8	4						広								バタ足やクロール等、泳ぎの基本を練習します	なし
(9)	水泳・水慣れ	15	6						広								プールを楽しみながら、水慣れや泳ぎにつなげる練習をしよう	なし
(10)	水泳・初級	20	7	広													泳ぎの基本を学ぼう	バタ足で10m以上泳げる方
(11)	水泳・中上級	20	8	広													呼吸つきクロールで13m以上泳げる方	呼吸つきクロールで13m以上泳げる方
(12)	なし	ワンポイントアドバイス	なし	なし													泳ぎ方や水中運動などのアドバイスをします(個別指導) ※毎週火曜日・金曜日に実施!	予約随時受付 ※お問い合わせはプールスタッフまで

※対象 高…60歳以上の方 身…身体障害者手帳所持児・者 知…療育手帳所持児・者
 ※「広」は、社協だより掲載月、色が塗られている月が開催予定月になります。
 ※掲載している内容は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止や内容を変更する場合があります