



平成30年度 オアシスのプール講座 年間予定表

◎障害者対象

▶ 4月開講（社協だより 1/10号掲載!!）

講座名	期間	対象	時間	内容
水中レクA 全8回	4/21～ 8/4	身障・知障	土曜日 午後	みんなで仲良く楽しくプールを楽しもう♪ 水慣れや泳ぎへつなげる練習もするよ☆
水泳（初級コースⅠ） 全8回	4/14～ 7/28	知障	土曜日 午後	バタ足で10m以上泳げる方が対象だよ。 面かぶりクロールを泳げるようになることが目標です☆みんなで頑張りよう!!
水泳（中上級コース） 全8回	4/14～ 6/9	知障	土曜日 午前	呼吸つきクロールで13m以上泳げる方が対象だよ。 25m以上泳げるようになることが目標です☆ 大会や記録会もあるから是非参加してみてね!!

▶ 8月開講（社協だより 5/10号掲載予定!!）

講座名	期間	対象	時間	内容
アクア スポーツレッスン 全6回	8/18～ 9/22	身障	土曜日 午後	水を利用して効果的に身体を動かしませんか？ ①水泳コースと②水中運動コースを選べるよ☆
夏休みプールあそび 全6回	8/7～ 8/24	身障・知障	火・水・金 曜日 午後	暑～い夏休み！みんなプールで仲良く楽しく遊ぼう ☆お父さん・お母さん・お兄さん・お姉さんと一緒に 入っても大丈夫だよ☆

▶ 10月開講（社協だより 6/25号掲載予定!!）

講座名	期間	対象	時間	内容
水中レクB 全8回	10/13 ～1/26	身障・知障	土曜日 午前	みんなで仲良く楽しくプールを楽しもう♪ 水慣れや泳ぎへつなげる練習もするよ☆
水泳（初級コースⅡ） 全8回	10/27 ～2/16	知障	土曜日 午後	バタ足で10m以上泳げる方が対象だよ。 面かぶりクロールを泳げるようになることが目標です☆みんなで頑張りよう!!

裏面：高年齢対象教室あり





◎高齢者対象

▶ 5月開講（社協だより 3/10号掲載予定!!）

講座名	期間	対象	時間	内容
水中運動 全7回	5/8～ 7/24	高齢	火曜日 午前	水中で足腰に負担をかけずに身体を動かし、運動不足を解消しませんか？初回は説明会を行います。
はじめてクロール 全15回	5/18～ 7/27 ・ 9/14～ 11/9	高齢	金曜日 午前	深いプールに不安がある方、初めてクロールに挑戦する方でも参加可能です。水泳の基本を学び、呼吸なしのクロールが泳げるよう指導します。専用申込書にてご応募ください。 初回は、レベルアップクロール教室と合同で説明会を行います。
レベルアップクロール 全15回	5/18～ 7/27 ・ 9/14～ 11/9	高齢	金曜日 午後	呼吸つきクロールで20m以上泳ぐことが出来る方を対象に、レベル別に指導を行います。長くゆっくり泳ぐクロールの習得を目指します。専用申込書にてご応募ください。 初回は、はじめてクロール教室と合同で説明会を行います。

▶ 8月開講（社協だより 5/10号掲載予定!!）

講座名	期間	対象	時間	内容
泳法別スイミング(背泳ぎ・平泳ぎコース) 全15回	8/29～ 2/6	高齢	水曜日 午後	呼吸つきクロール20mが泳げる方を対象に、平泳ぎまたは背泳ぎの習得を目指します。専用申込書にてご応募ください。 初回は説明会を行います。

▶ 9月開講（社協だより 6/25号掲載予定!!）

講座名	期間	対象	時間	内容
水中運動 全7回	9/4～ 11/20	高齢	火曜日 午後	水中で足腰に負担をかけずに身体を動かし、運動不足を解消しませんか？初回は説明会を行います。

【備考】

- ・説明会の日は、プールには入りませんので、ご了承ください。
 - ・この予定表はあくまでも予定であり、変更の場合がありますのでご了承ください。
 - ・募集開始時期は社協だよりの該当号が発行されてからになりますのでご注意ください。お申し込みは原則として、往復はがきまたは専用申込書となりますので、締切日までに必要事項をきれいに記入ください。
- ※詳しくは社協だより、オアシスだより、オアシスホームページでご確認いただくか、1階窓口またはお電話にてお問合せください。

TEL : 049-228-0200 FAX : 049-228-0202 アドレス : <http://www.k-oasis.jp>

