

# 令和2年度 シルバー水泳教室・泳法別スイミング募集要項

川越市総合福祉センターで実施するシルバー水泳教室の受講者を募集します。

下記の事項をよくお読みになり、お申込みください。



## シルバー水泳教室・泳法別スイミング (クロールコース/背泳ぎコース/平泳ぎコース)

内 容 背泳ぎ、平泳ぎを初めたい方、クロールで25mは泳げるけれど、楽に長い距離を泳げるようになりたい方向けの教室となります。各コース共にウォーミングアップでクロールを泳ぎます。

クロールコース、背泳ぎコース、平泳ぎコースに分かれて練習を行います。

日 時 11/6・13・20、12/11・18・25、1/8・22・29、2/12・19

【各金曜日 全11回】 午前10時30分～正午

※初回の11/6、午前10時30分から受講にあたっての説明会を、

川越市総合福祉センター2階 体育室で行います。

場 所 川越市総合福祉センター1階 温水プール

対象者 60歳以上の方 30名

経 費 郵送料 160円

### ◎クロールクラス（深いプールでの練習）

泳力目標	呼吸付きクロールで楽に長く泳げるようになる
練習内容	<ul style="list-style-type: none"><li>・基本呼吸の練習（口から吸って、鼻から吐く）</li><li>・呼吸付きのクロールの泳形チェック</li><li>・呼吸付きのクロールで長く泳ぐ</li></ul>

### ◎背泳ぎクラス（深いプールでの練習）

泳力目標	背泳ぎで15m～25m完泳する
練習内容	<ul style="list-style-type: none"><li>・クロールキック25m（ビート板付き）</li><li>・背泳ぎスタート・キック・立ち方</li><li>・腕回しと呼吸のタイミング練習</li><li>・背泳ぎ15m～25m</li></ul>

### ◎平泳ぎクラス（深いプールでの練習）

泳力目標	平泳ぎで15m～25m完泳する
練習内容	<ul style="list-style-type: none"><li>・クロールキック25m（ビート板付き）</li><li>・平泳ぎキック練習（ビート板付き）</li><li>・平泳ぎ呼吸練習</li><li>・手の動作と呼吸のタイミング練習</li><li>・平泳ぎ15m～25m</li></ul>

**申し込み時の注意事項**

- ① 下の往復はがきを切り取り、必要事項をご記入の上、必ず往信、返信ともに63円切手を貼ってお申込みください。または、通常の往復はがきに、下図の右半分を該当箇所に張り付けていただいても結構です。
- ② 往復はがき内にある「泳力判断のチェックリスト」について、裏面の「シルバー水泳教室・泳法別スイミング グ 水泳泳力チェック表」を参照し、○か×をご記入ください。なお、クラス分けや練習内容等の資料として使用するため、現在の能力に則した回答をご記入ください。
- ③ 希望されたコースを変更していただくことがありますのでご了承ください。
- ④ 申し込みが多数の場合は、抽選となります。結果については、後日郵送にてお知らせします。
- ⑤ 申し込みの締切りは、**9月15日(火) (消印有効)**です。
- ⑥ 教室での健康管理は、基本的には各自の管理になります。当教室では健康管理への啓発を目的の一つとしており、教室前に看護師による健康チェックを行っています。血圧が160/90以上の場合など、入水が危険であると判断した場合、水中における運動で生じる危険を考慮して入水をお断りする場合がございますのでご了承ください。

**【問合せ】**

社会福祉法人川越市社会福祉協議会  
 川越市総合福祉センターオアシス  
 〒350-0036 川越市小仙波町 2-50-2  
 TEL049-228-0200 FAX 049-228-0202

( き り と り )

往 復 は が き

必ず 63 円  
切手を貼っ  
てください



返信

この面を内側にして折って差し出してください

シルバー水泳教室・泳法別スイミング

(クロール/背泳ぎ/平泳ぎコース)教室の申し込み

ふりがな			
氏 名	男/女		
生年月日	明・大・昭	年	月 日
住 所			
電 話			
登録番号		希望 コース	

★泳力判断のチェックリスト

No	○か×	No	○か×	泳法別スイミング （クロール/背泳ぎ/平泳ぎコース）
1		7		
2		8		
3		9		
4		10		
5		/		
6				

# 令和2年度 シルバー水泳教室・泳法別スイミング 専用申込用紙

No.	判定項目	○×	No.	判定項目	○×
1	今までにオアシスのプールを利用したことがある		7	浮いた状態から立つ動作ができる	
2	オアシスのプールの深い部分も怖くない		8	クロールで25m泳ぐことができる	
3	今まで泳ぐ練習をしたことがある		9	背泳ぎの練習をしたことがある	
4	顔を3秒間水につけることができる		10	平泳ぎの練習をしたことがある	
5	頭まで潜れる		裏面の往復ハガキ内「泳力判断のチェックリスト」に希望コース、チェック内容(○か×)をご記入し、9月15日(火)(消印有効)までに郵送してください。		
6	伏し浮きができる				

( き り と り )

往 復 は が き

3 5 0 - 0 0 3 6

必ず63円  
切手を貼  
ってくだ  
さい

往信

川越市小仙波町二一五〇一一  
川越市総合福祉センター  
事業担当