

平成26年度 大人のための健康水泳教室

1. 目的 水泳は全身運動であり、運動量の確保やエネルギー消費は陸上の運動よりも効果的です。また、水中運動なので足腰への過剰な負荷もかからず、浮力、水圧でのリラックス効果もあります。
- 本教室では、運動不足を解消したい人、水泳が苦手な人、もっと上手に泳ぎたい人、多くのニーズに合わせながらも初心者の方を対象として実施いたします。
- 指導者は、日本のトライアスロンを代表するトップ指導者および選手が担当し、水泳の基本を中心とした専門的な指導を受け、ゆっくり長く泳ぐことを目標とする。
2. 主催・主管 大玉村教育委員会・生涯学習課
3. 日時 時間：12:30～14:00 合計10回
- 平成27年 1月14日(水)、21日(水)、28日(水)
2月 4日(水)、18日(水)、25日(水) ※11日は休み
3月 4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)
- *変更、中止の場合は事前に連絡をいたします。
4. 場所 大玉村民プール
5. 参加対象 大玉村にお住まいの方又は大玉村にお勤めの方で20歳以上の方
6. 参加料 一人 1,850円(保険料として。なお既保険加入者は無料です。施設使用料はかかりません。)
- *参加料は申込時に集金いたします。
7. 講師 トライアスロンアカデミー福島
- 蓮沼 哲哉(南京ユースオリンピックトライアスロン競技日本代表監督)
菊池 日出子(2014年長崎国体トライアスロン競技成年女子2位)
8. 持参物 スイムキャップ、ゴーグル、水着、タオル等
9. その他 教習中に発生した事故等につきましては、加入する保険内の補償とします。
10. 申込み方法及び期限 下記の参加申込に必要事項をご記入の上、大玉村民プール又は生涯学習課(改善センター内)へ、平成27年1月7日(水)までにお申込み下さい。
11. 問い合わせ先 大玉村教育委員会生涯学習課 担当：後藤 電話 0243-48-3139

キリトリせん

大人のための健康水泳教室 参加申込書

名前		男・女 (○で囲む)	生年月日 年 月 日 (歳)
住所			電話 番号
水泳歴 () 年 ・ 泳ぐことができる ・ 未経験 (該当する項目に○をつけてください)			
目標	例：体の負担が少ない泳ぎ方で、長い距離をゆっくりと泳げるようになりたい。		

【申込み及び問い合わせ先：大玉村教育委員会生涯学習課(改善センター内) 電話48-3139】