令和8年度後期

大人の水泳教室

≪要項≫

内　　容　水に慣れることからクロールまでを目標とする初級コースと、ドリル練習などを組み合わせた4泳法を含む中級コースに分かれて練習します。泳力だけでなく基礎体力の向上やエネルギー消費・ストレス発散にも効果が期待できますので、この機会にぜひ一緒に水泳を始めてみませんか？

日　　時　11月18日・25日、12月9日・16日・23日、1月6日・13日・20日

（12月2日・30日はお休み）（予備日：1月27日）

※　11月18 日は開講式を行う為、9 時 50 分までにお越しください。

水曜日（全8回）　10：00～11：30

会　　場　総合運動公園　屋内プール

対　　象　市内在住・在勤・在学の18歳以上の方　30人

参 加 料　800円（保険料）

※プール入場料（市内一般300円）が毎回別途必要となります。

準 備 物　水着とスイミングキャップ、ゴーグルを着用し、バスタオル等をご持参ください。
各自で、こまめに水分補給ができるように水やお茶などをご持参ください。
なお、ロッカーにて水分補給をお願いします。

注意事項
①事前に健康観察を行い、高齢者や医療機関にかかっている方は医師の承諾を得てください。
②全員スポーツ傷害保険に加入します。教室活動時のみ有効です。事故があった場合はすぐに連絡してください。また、万一事故があっても主催者側では保険適用外の経費は負担いたしません。
③記載して頂きました個人情報はスポーツ教室以外では使用しません。
④都合により参加を取りやめる場合は、11月10日（火）までに連絡をお願いします。それ以降のキャンセルは受付できませんのでご了承ください。
⑤申込み人数が少ない場合は、教室が中止になる可能性がありますのでご了承ください。中止になった場合は、参加料はお返しします。

問 合 せ　スポーツ振興課　TEL　22－8155

主　　催　敦賀市

共　　催　敦賀市スポーツ協会