

人生100年時代！これからの健康作りに

# 大人の水泳教室5月



## 1ヶ月短期教室のご案内

水泳は60・70歳代からでも始められるスポーツです

- 人生で一度、泳いでみたい！
- 肩や腰、膝の痛みで陸上での運動が無理な方
- これからも長く続けられる生涯スポーツを探しておられる方に  
こんな方に、オススメの教室です。

### ウェル・ビの成人水泳教室は



- ①水の中で全身を使った有酸素運動なので**効果的**（運動不足・肥満・ストレス）に運動できます。
- ②水の中での運動なので、**肩や腰、膝の痛み**をお持ちの方でも運動して頂けます。
- ③担当コーチや仲間といっしょに練習するので運動を**継続**できます。

**★★★たくさんの嬉しいお声を聞くことができます★★★**

泳げたら良いな！と思って勇気を出して踏み出して良かった。浮いた！泳げた！時の喜びが大きかったこと。生活のハリが出で、生き甲斐ができた。

(73歳 女性)

健康長寿をめざし、楽しみながら体力作りがしたい。日々の生活で、身体を動かさなくてはという気持ちになることが多くなりました。

(69歳 男性)

生活にメリハリが付きました。73歳で仕事をリタイアしてから社会との接触がなくなり、精神的にも衰えるばかり。若い時からずっと泳げるようになりたいと思っていた為、「今が年齢的にもラストチャンス！」、と思い入会しました。少しずつではありますが、前進しているなど実感出来たときは嬉しいです。

(74歳 女性)

還暦を迎えたら、新しいことにチャレンジしたいと思ったのと、運動を何もしていなかったので体力に自信を付けたかった。来るたびに発見があり、教わるのが楽しくすっかり泳ぐことにハマりました！

(62歳 女性)

## ①朝のかなづち脱却コース

60・70歳代の方に  
オススメ

- ◎水泳を始めたいが水に不安がある方
- ◎水泳の基礎から学びたい方

水慣れの基本からクロール10Mを目標に、泳ぐ楽しさを基本から丁寧に指導致します。クロール10Mが泳げるようになれば晴れて卒業です。卒業された方には、卒業証書をお渡しさせていただきます。

開催日時

- 5/2・9・16・23（月）                      5/5・12・19・26（木）
- どちらか希望の曜日をお選び下さい。午前 10:00～11:00

【参加された会員様のお声です】

最初は、久しぶりに習い事を始めることへの不安と、頭では理解できていても実際やってみると出来ないことの葛藤もありましたが、最近では少しずつ潜ったり浮くことが出来るようになりました。何よりも、思いきって始めて良かったと思います。これからの目標は、まずはプールの半分を泳げるようになることです。  
(74歳 女性)

## ②夜の水慣れ教室

50・60歳代の方に  
オススメ

- ◎泳げるようになりたい方
- ◎もっと楽に呼吸が出来るようになりたい方

続けられるか心配な方も、チャレンジしてみたいけれどあと一步の勇気がでない方も、まずは1ヶ月の短期教室から始めてみてはいかがでしょうか。水慣れ12.5Mを目標に泳ぐ楽しさを、基本から丁寧に指導致します。

開催日時

- 5/6・13・20・27（金）                      午後 8:00～9:00

【参加された会員様のお声です】

教室にいると元気が出ます。コーチと会員の方の練習をみていて、泳げたらいいな、気持ち良さそうと思い、夜の短期教室に参加。5Mから20Mまで泳げた時は、65年の人生最大の喜びでした。  
(75歳 女性)

“Well-Be.”

## 《 募集要項 》

【参加費】 会員：5,500円（税込み） 非会員：7,018円（税込み）

【定員】 各プログラム（各曜日）3名（先着順）

【持ち物】 水着・バスタオル・水泳帽  
（※貸し出しはありますがサイズに限りがあります）

【会場】 水口スポーツセンター “Well-Be”（ウェル・ビ）

【対象】 18歳以上の方



■お申し込み・ ご相談は・・・>>>

TEL 0748-63-1200 ●今すぐお電話ください。 水口スポーツセンター “Well-Be”  
〒528-0051 滋賀県甲賀市水口町北内貴77

（担当：植出・西川・服部）