

★★★人生100年時代！★★★



# 大人の水泳教室7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。

活動し続けることが最高の老化予防薬！！

肉体的老い・精神的老いを予防し、健康寿命＝「寿命の質」を伸ばし楽しく生きていきましょう！！

4週間で“水慣れ克服”！！さあ、あなたも今すぐ始めてみませんか？

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

オススメの教室です。

### ウェル・ビの成人水泳教室は

- ① 2ヶ月ごとに、テーマ設定（重点的に行う種目）をおこない、担当コーチや仲間と一緒に練習をします。
- ② 特別授業として、伏し浮き選手権・飛び込み・イメージタイムリレーといった遊びを取り入れ、楽しく泳力獲得ができます。
- ③ 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  
また、運動不足・肥満・ストレス解消にも効果的です。
- ④ 水を介しての開放感で、気持ちが楽になり、カラダ・ココロが元気になります。

### ★★★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）

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、前進しているなと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

- ◎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



60・70歳代の方に  
オススメ

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。

### 【日 時】

●7/4・11・18・25 (月)

●7/7・14・21・28 (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

- ◎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

50~70歳代の方に  
オススメ

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

●7/1・8・15・22 (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)

### ◎募集要項◎

【参加費】 会員 : 6,600円(税込み) 非会員 : 7,700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)

【申込方法】 ご希望日の3日前までにお申込み下さい。

【募集対象】 18歳以上の方

【開催場所】 ㈱水口スポーツセンター Well・Be

■お申込み・ご相談は

☎0748-63-1200

担当：植出・服部・西川