

**60・70代におススメ！昔みたいに泳げるかなあ？  
今からでも家族(孫)と一緒に泳げるようになれるかなあ？**

# 大人の水泳教室（5・6月） 体験のご案内

👉 **いつからでも、新しいことにチャレンジできます。  
私たちが全力で、あなたの夢♡チャレンジを応援します！！  
体験期間： 5月15日(月)～6月26日(月)**

👉 『**来るたびに発見があり、教わるのが楽しくて  
すっかき泳ぐことにハマりました！！**』



- 利用曜日 月～土曜日（日曜日は開催していません）
- 利用時間 ①午前のコース 11：15～12：20  
②午後のコース 13：30～14：45  
③夜のコース 19：45～20：50  
(土曜日18：30～19：30)

※水が怖い、全く初めての方には、「かなづち脱却教室」もございます。

月曜日・木曜日 10：00～11：00

## 参加者からお声を頂きました

50歳になった時、何か新しい事を一つ始めたいという思いから、泳げるようになる！？半信半疑ながらに「かなづち脱却教室」に参加しました。初めて泳げた時は、感動の一言です。  
(70歳代 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ので、体力に自信を付けたいと思いました。今では、体力にも自信がつき、泳げる楽しみが増えました。  
(60歳代 女性)

自己の心身をチェックする意味でも、週に一度水着になって自分を解放するスイミングは良かったのではないかと考えています！ストレスの発散効果も大きいです。  
(70歳代 女性)



# “水泳”は身体に良い効果があると聞きますが？

【水泳には、陸上運動にはないメリットがあります】

- ①水中では体重の約 1/8 になり、腰や膝への負担が軽減します。
- ②全身運動（水の抵抗により、多くの筋肉を使います。）
- ③呼吸トレーニング（日常生活でも呼吸が深くなります。）
- ④ストレス解消（開放感のあるプールは心地よく運動ができます）
- ⑤リラックス効果（水の音や波の揺れなどで、一体化する感覚を体感できます』



## ◎お申し込み方法◎

まずは、ご体験から

【参加費】 無料

【定員】 各時間2名（先着順） ※体験はお一人様、1回とさせていただきます。

【持ち物】 水着・バスタオル・水泳帽  
※水着・水泳帽子の貸し出しもごさいます（サイズ限りあり）

### 【おススメ対象】

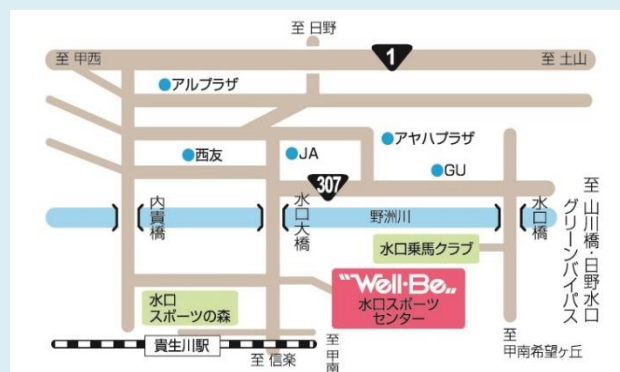
- ・泳ぐために水泳の基礎から習いたい方
- ・これからの健康作りをお考えの方
- ・何か新しい趣味を始めたいとお考えの方



### 【お申し込み方法】

ご希望日の3日前迄にお申し込み下さい。（0748-63-1200）  
※5/29（月）～31（水）は休館日となります

水口スポーツセンター  
 “Well・Be”（ウェル・ビ）  
 〒528-0051  
 滋賀県甲賀市水口町北内貴77  
 （担当：植出・西川・服部）



🏊 昔、泳いでいたように、もう一度泳ぎにチャレンジしてみよう！