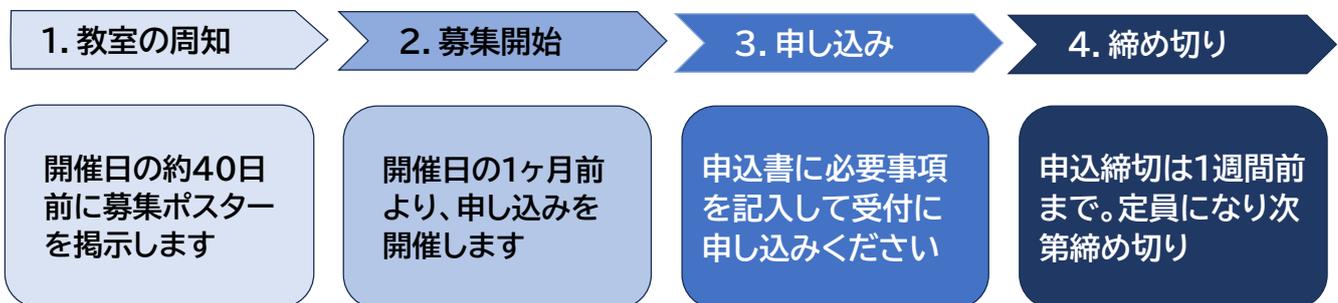


からだに健康!!こころに元気!!

令和6年度群馬県立ゆうあいピック記念温水プール事業一覧

教室	日程	曜日	回数	時間	定員	内容
背泳ぎ水泳教室Ⅰ (初心・初級者)	4月10日・17日・24日 5月1日・8日・15日	水	6	14~15	15	水慣れができていない方など初心者の方を対象に水慣れや背泳ぎの基本を学びます
障害児水泳教室Ⅰ (水慣れ・水遊び)	5月12日・19日・26日 6月2日・9日・16日	日	6	11~12	15	障害者・療育手帳を持つ方を対象に水慣れや水遊びを中心に行います
クロール水泳教室Ⅰ (初心者・初級者)	5月16日・23日・30日 6月6日・13日・20日・27日 7月4日	木	8	14~15	15	水慣れができていない方など初心者の方を対象に水慣れやクロールの基本を学びます
水中リハビリ教室Ⅰ (腰痛)	6月7日・14日・21日・28日	金	4	14~15	15	水中でのリハビリについての基礎知識や運動方法を学びます
マルチコンポーネント 運動教室	9月20日・27日 10月4日・11日	金	4	11~12	15	水中での有酸素・筋トレ・バランスを基にした運動の基本動作を学びます
クロール水泳教室Ⅱ (初心者・初級者)	10月9日・16日・23日・30日 11月6日・13日・20日・27日	水	8	14~15	15	水慣れができていない方など初心者の方を対象に水慣れやクロールの基本を学びます
障害児水泳教室Ⅱ (初心者)	10月13日・20日・27日 11月3日・10日・17日	日	6	11~12	15	障害者・療育手帳を持つ方を対象に泳ぎの基本を学びます
水中運動教室 (用具を使って)	11月7日・14日・21日・28日	木	4	14~15	15	水中での基本動作を学びます
スマートエクササイズ 教室(ICT)	12月4日・11日・18日・25日	水	4	14~15	15	スマートウォッチを活用し、運動の効果を可視化する方法や水中運動の基本を学びます
障害児水泳教室Ⅲ (初級者)	1月12日・19日・26日 2月2日・9日・16日	日	6	11~12	15	障害者・療育手帳を持つ方を対象に泳ぎの基本を学びます
水中リハビリ教室Ⅱ (膝痛)	1月22日・29日 2月5日・12日	水	4	14~15	15	水中でのリハビリについての基礎知識や運動方法を学びます
三大予防教室	2月14日・21日・28日 3月7日	金	4	14~15	15	フレイル・認知症・介護を予防する運動方法を学びます
背泳ぎ水泳教室Ⅱ (初心・初級者)	2月20日・27日 3月6日・13日・20日・27日	木	6	14~15	15	水慣れができていない方など初心者の方を対象に水慣れや背泳ぎの基本を学びます

※教室申込みの流れ(定員になり次第締め切りますので、お早めに申し込みください)



※各予定は変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

からだに健康!!こころに元気!!

令和6年度群馬県立ゆうあいピック記念温水プール事業一覧

からだに健康塾

イベント	日程		内容
生き生き健康測定①	5月11日(土)	10~12	身長・体重・体脂肪・基礎代謝・握力・体前屈・開眼片足立・棒反応等から、体力・健康状態を診断します
生き生き健康測定②	7月11日(木)	13~15	
生き生き健康測定③	10月14日(月)	10~12	
生き生き健康測定④	12月15日(日)	13~15	
生き生き健康測定⑤	2月19日(水)	10~12	
生き生き健康測定⑥	3月16日(日)	13~15	
群馬ヤクルト障害児(者)水中運動会	6月23日(日)	午後	水中玉入れや綱引きなどの水中で様々なレクリエーションを楽しみます
サントリーアクア盆ダンス	10月28日(月)	12~13	プールの中央に特製の櫓を設置し、プールの中で盆踊りを行います
グラウンドゴルフ大会	11月4日(月)	終日	芝生広場でグラウンドゴルフを楽しみます
群馬ヤクルトグラウンドゴルフ大会	11月24日(日)	午前	グラウンドゴルフ協会ルールによる本格的な大会を実施します
水中球技大会	2月23日(日)	午後	プールで風船バレーやボールを使用して球技大会を行います
ハイドロトーン認定講習会	4月27日(土)	未定	ハイドロトーンの基礎知識を学びます 認定後はハイドロトーンを使用できます
	10月24日(木)	未定	

こころに元気塾

イベント	日程		内容
ゆうあいフェスティバル	9月1日(日)	終日	スポーツを通じて障害者と健常者が交流を図り、お互いの理解をより深めます
水泳記録会			誰でも参加できる水泳記録会を開催します
ポールウォーキング	4月4日(木)	10~13	屋外で季節を感じながら、ポールウォーキングで健康の維持・増進を図ります
eスポーツ体験	2月8日(土)	10~15	気軽に取り組めるリズム系やパズル系のeスポーツを体験します
季節のイベント	随時	終日	季節に合わせたイベントを開催します

当日申込の教室

イベント	日程	内容
ひまわり教室	随時	自由参加型水中レクリエーション。どなたでも参加できます
ワンポイントレッスン	随時	10分間のマンツーマンのワンポイントレッスン
ビデオ撮影	随時	自分の泳ぎを撮影し、指導員が解説します
障害児ワンポイントレッスン	随時	障害者・療育手帳を持つ方を対象にワンポイントレッスン
ハイドロ開放	随時	専用コースでハイドロトーンを自由に使えます
ハイドロレッスン	随時	指導員がハイドロトーンの運動方法を指導します

群馬県立ゆうあいピック記念温水プール

住所: 渋川市行幸田3011 TEL:0279-25-3033 FAX:0279-25-3034