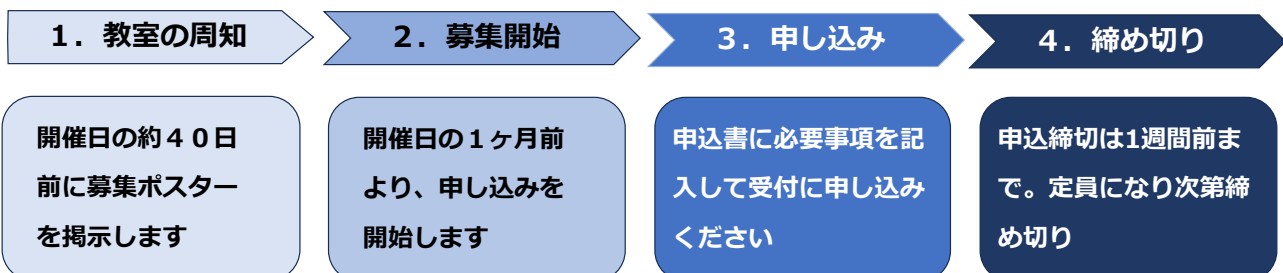


# からだに健康!! ところに元気!!

## 令和7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
クロール水泳教室 (初心・初級)	4月11日・18日・25日 5月2日・9日	金	5	14~15	10	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Ⅰ (水慣れ・水遊び)	5月4日・11日・18日・25日	日	4	11~12	10	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
障害児水泳教室Ⅱ (水慣れ・水遊び)	6月1日・8日・15日・22日	日	4	11~12	10	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
水中リハビリ教室Ⅰ (腰痛)	6月4日・11日・18日	水	3	14~15	10	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
背泳ぎ水泳教室 (初心・初級)	6月19日・26日 7月3日・10日	木	4	14~15	10	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
水中運動教室Ⅰ (ICT)	9月19日・26日 10月3日	金	3	14~15	10	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 (初心者)	11月2日・9日・16日・23日	日	4	11~12	10	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Ⅱ (予防)	12月4日・11日・18日	木	3	14~15	10	フレイル・認知症・介護を予防する運動方法を学びます
中級水泳教室 (4泳法)	1月8日・15日・22日・29日	木	4	14~15	10	2.5m以上泳げる方を対象に4泳法についての知識を学び、泳力向上を図ります
水中リハビリ教室Ⅱ (膝痛)	2月6日・13日・20日	金	3	14~15	10	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
障害児水泳教室Ⅳ (初級者)	2月15日・22日 3月1日・8日	日	4	14~15	10	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

※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。