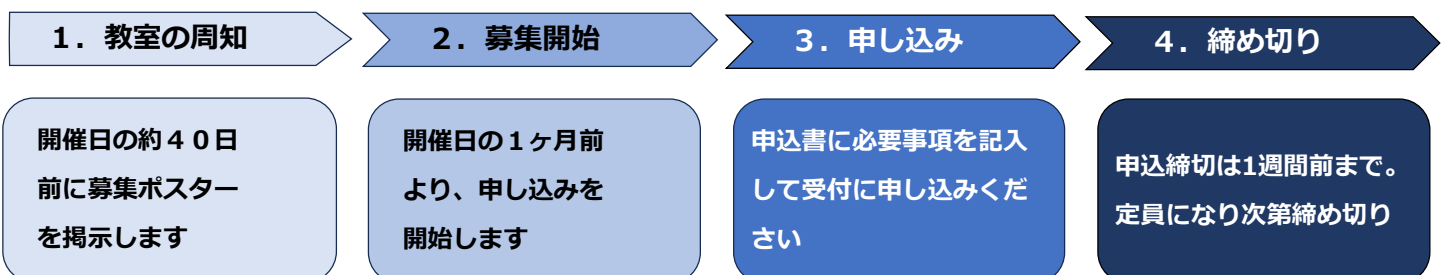


からだに健康!! ころろに元気!!

令和8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 (初心・初級)	5月8日・15日・22日・29日	金	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
障害児水泳教室Ⅰ (水慣れ・水遊び)	5月10日・17日・24日・31日	日	4	11~12	10	障害者・療育手帳を持つ未就学児と小学生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7日・14日・21日・28日	日	4	11~12	10	障害者・療育手帳を持つ中学生以上の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9日・16日・23日	火	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
クロール水泳教室 (初心者)	9月9日・16日・23日・30日 10月7日	水	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Ⅲ (初心者)	10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泳ぎの基本を学びます
水中運動教室Ⅰ (ICT)	11月6日・26日・20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
水中運動教室Ⅱ (予防)	1月15日・22日・29日	金	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
水中リハビリ教室Ⅱ (膝痛)	2月11日・18日・25日	木	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7日・14日・21日・28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
中級水泳教室 (初級者)	3月4日・11日・18日・25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

※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。

からだに健康!! ころろに元気!!

令和8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
生き活き健康測定①	5月12日(火)	13~15	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
生き活き健康測定②	7月10日(金)	13~15	
生き活き健康測定③	9月11日(金)	13~15	
生き活き健康測定④	11月18日(水)	13~15	
生き活き健康測定⑤	1月14日(木)	13~15	
生き活き健康測定⑥	3月19日(金)	13~15	
群馬ヤクルト障害児(者)水中運動会	7月5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
水泳記録会	10月12日(月)	午前	誰でも参加できる水泳記録会を開催します
水中球技大会	2月23日(火)	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
グラウンドゴルフ大会	10月17日(土)	終日	芝生広場でグラウンドゴルフを楽しみます
サントリーアクア盆ダンス	10月28日(水)	12~13	プールの中央に特製の檣を設置し、プールの中で盆踊りを行います
群馬ヤクルトグラウンドゴルフ大会	11月8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

ボランティア研修会	4月26日(日)	午後	当館にてボランティア活動をしてみたい方を対象にボランティアに必要な知識や技術を習得し、ボランティアの育成を図ります
	9月20日(日)	午後	
ボランティア研修会・講習会	3月21日(日)	午後	

ころろに元気塾

イベント	日程		内容
eスポーツ体験	8月13日(木)	10~15	気軽に取り組めるeスポーツを体験します
季節のイベント	随時	終日	季節に合わせた飾りつけを行います

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