

水中健康体操体験教室

初めての方でも無理なく楽しくできる水中健康体操

水中健康体操は「泳ぐことが苦手な人」や中高年の方にも気軽に出来る運動で、しかも陸上運動に比べてさまざまな効果が期待出来る運動プログラムです。

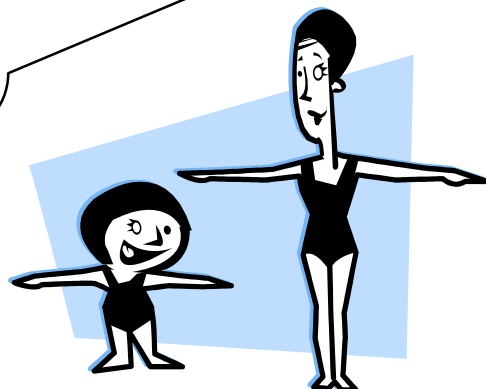
ひざ痛、腰痛のある方、病気やケガのリハビリにも最適です。(音楽はありません)

日程 (全8回)

令和3年

2月5日、12日、19日、26日

3月5日、12日、19日、26日



会場 : 平和台体育館 プール【1コース】
日程 : 令和3年2月、3月 金曜日 (全8回)
時間 : 午前 9時30分 ~ 11時
(受付 9時15分 ~) ※プール入口前

対象 : 一般

参加費 : 2000円/全8回 (保険料込み)

★ 参加費は、初日に受付にて徴収します。(おつりのないようお願いします)

持ち物 : 水着、水泳帽、タオル、ゴーグル(必要な方)

定員 : 先着20名 ※定員になり次第、〆切

申込 : 裏面申込書に必要事項をご記入の上、事務局までお持ちください。

NPO法人SSC平和台事務局 電話・FAX : 5921-7800

※キャンセルや当日の欠席の場合は、SSC平和台事務局へ必ずご連絡ください。

令和3年2月、3月「水中健康体操体験教室」参加申込書

申込日：令和3年 月 日

氏名	フリガナ			
生年月日	大・昭・平	年 月 日	性別	男・女
住所	〒			
電話	自宅	携帯電話		
緊急連絡先	TEL	(続柄)		

健康調査票

1、現在あなたの健康状態はいかがですか？

(1) 良い (2) 普通 (3) 現在通院中

(3) と答えた方へ

・ 病名 []

・ 飲んでいる薬の薬効 []

2、今までケガをしたり病気にかかった事がありますか？

(1) ある (2) 完治した (3) ない

(1) と (2) に答えた方へ

(A) 病名又はケガの部位 []

(B) 水泳をするにあたって、医師の許可を得られましたか？

(1) 得られた → いつ頃ですか？ (年 月頃)

※医師より注意を受けた方は、詳細にご記入ください

(2) 得られていない

3、あなたの平常の脈拍と血圧、平熱を記入してください

・ 脈拍 [/分] ・ 血圧 [~] ・ 平熱 [度]

『水中健康体操教室』参加についての確認・承諾

私は、健康診断の結果、現在は健康であり、水泳を禁じられる症状や疾病のなく、水泳を行なっても支障がありませんので、『水中健康体操教室』の練習に参加します。また、水泳練習中は、疾病などに起因する事故が起こらないように、責任をもって自分の健康管理を行い、万が一事故が起こった場合『水中健康体操教室』にご迷惑は一切おかけいたしません。

本人氏名 _____

印