

【60歳からの水中歩行体験会】

講師：小高 靖子 氏 小野塚友美 氏

日時：2020年 11月4日・11日・18日・25日 全4回 水曜日

：1部 16時～17時 ・ 2部 17時～18時

場所：調和小学校プール

参加費：1,200円(税込)

参加者：60歳以上・男女 1部8名・2部8名

申込締切：10月27日(火) 先着順

* 定員になり次第、締め切ります *



＝諸連絡について＝

1. 持ち物 (すべてに名前を書いてください)
 - ・水着・水泳帽・ゴーグル・バスタオル・ペットボトルの水
2. 注意事項
 - ・5分前には集合してください⇒初回(11/4日)のみ、1部は15:45分・2部は16:45分に集合してください。(遅刻・お休みの場合は15時までに事務局へ連絡ください)
 - ・参加当日の体調チェック・検温をお願いします
 - ・体調不良の場合、活動はできません。
 - ・活動時以外はマスクの着用をしてください。
 - ・密を避けるため更衣室は3名で交代使用となります。
 - ★談話室での観覧はできませんのでご了承ください。

プールの浮力、抵抗水圧、温水によって泳げない方や関節の弱い方でも楽しく体力作りができます。

裏面の注意事項をよくお読みになりご参加ください

この事業は、公益財団法人東京都スポーツ文化事業団が支援しています

申込・問合せ：調和 SHC 倶楽部 10:00～16:00 (月定休)
TEL 042-498-8828 FAX 042-444-3018

調和 **SHC** 倶楽部
SPORTS HEALTH CULTURE

60歳からの水中歩行体験会申込書

2020年 月 日

氏名 _____

・1部 ・2部 (どちらかに○をつけてください)

住所 _____

緊急連絡先 _____