

# 『障がい者水泳教室』★開催のご案内★

肢体不自由のお子様や特別支援級に通われているお子様を対象に、水中特性を活かし、体力・泳力アップを目的とした運動をする水泳教室です。

日 程：4月21日・6月16日・9月15日（全3回）  
（第3土曜日）

時 間：15：30～16：30 ※更衣は30分前より入場可能です。

定 員：10名

受講料：2,910円(税込)

対 象：小学生・中学生(トイレコントロールができる方のみ参加可能)

※保護者(介助者)1名の教室参加も可能です。水着でご参加ください。

## 申し込み方法

開始日：4月1日(日) 10：00～

締切日：定員になり次第終了いたします

場 所：2F 総合受付

※申し込みの際は特記事項アンケートに

ご記入いただき、受講料を添えてお申し込みください。

## ●教室内容●

①浮力や水圧を利用し、歩く、ゲー・チョコキ・パーでジャンプを行い、楽しく運動ができます。体力の向上を目指し水の楽しさを感じる教室です。

②泳力に応じて、レベルアップを目指します。

## ■運動効果■

①柔軟性アップに繋がる。

②つまづくことが少なくなる。

③姿勢が良くなる。

問い合わせ：江戸川区スポーツセンター

TEL：03-3675-3811

このチラシには視覚障害者の方に見やすいユニバーサルデザインフォントを使用しております