

## 2 水中運動・水泳

サークル名	活動場所	活動日	活動内容	PR	入会資格	会費
ネリマ シルバー スイミング クラブ	三原台温水プール	火曜日 13時10分～15時10分(7月,8月は休み) (毎週)	水泳,水中運動	健康維持・増進を目的として活動しています。 泳げない人でも応募できます。	原則として 満60歳以上の 練馬区民	入会費¥1,000 年会費¥14,000 保険料実費¥1,200 ～¥1,850
シルバー スイミング 上石神井	上石神井体育館 プール	月曜日 13時～15時 (休館日,祝日,7月～8月は休 み) (毎週)	水泳と水中体操	コーチ指導のもと,前半はプールサイドおよび水中で ストレッチ体操を中心に行います。後半は,初・中・上級に 分かれて,水中歩行または水泳の練習を行います。	60歳以上の方 (80歳以上の方 は水泳経験者)	入会費¥1,000 年会費¥16,000 保険料実費
フレンド スイミング 上石神井	上石神井体育館 プール	月曜日 13時～15時 (毎週)	ストレッチ体操・ 水中運動・水泳等	水泳を通じて会員の健全な心身の維持向上と会員相互間 の親睦を図る。	原則として練 馬区在住で75 歳以上の方	入会費¥1,000 年会費¥16,000 その他保険料
シルバー スイミング クラブ 大泉	大泉学園町体育館 温水プール	水曜日 13時10分～15時10分(7月,8月は休み) (毎週)	体操,水泳	準備体操,水中歩行,ゲームを交えた水中運動を行った後, 初級,中級,上級に分かれて泳ぎの練習をします。	60歳以上の 区民	入会費¥1,000 年会費¥16,000 保険料実費
水中 ウォーキン グ	大泉学園町体育館 温水プール	第1,3,4 月曜日 11時05分～13時05分 (月3回)	水中ウォーキング	水圧を利用して腰痛,膝痛の予防・軽減を行うとともに, 筋力向上を行います。水中をゆっくり歩きます。	どなたでも	入会費¥1,000 年会費¥2,000 1期9回 会員¥12,000(税別) 会員外¥14,000(税別)

## 2 水中運動・水泳

サークル名	活動場所	活動日	活動内容	PR	入会資格	会費
水中運動 (膝痛・腰痛 予防)	大泉学園町体育館 温水プール	第1,2,3,4 火曜日 11時05分～13時05分 (月3回)	水中ウォーキング	水圧を利用して腰痛,膝痛の予防・軽減を行うとともに、筋力向上を行います。水中をゆっくり歩きます。	どなたでも	入会費¥1,000 年会費¥2,000 月会費 ¥4,000(税別)
スイスイ クラブ (旭水中歩行 の会)	旭町南地区区民館	水曜日 13時～15時 (レッスンは1時間程度) (毎週)	水中歩行	運動機能の維持を目的としています。最高齢の人は87歳です。75歳以上の方歓迎します。 体験1回まで無料です。 (コーチが丁寧に指導します)	医師から運動 を止められて いない方	入会費¥1,000 月会費¥2,000 保険料¥1,200
水曜 スイミング クラブ	光が丘体育館 プール	水曜日 13時～15時 (7月,8月は休み,旅行実施) (毎週)	水泳	準備体操から始まり,前半は全員で水中歩行,後半は泳ぐ練習。全身運動なので筋肉を引き締めるのにとてもよく、健康増進,仲間作りの活動として楽しんでいます。 コーチは2名お願いし,年1回旅行を計画し親睦を図っています。	60歳以上の方 (60歳以下で も可)	入会費¥1,000 月会費¥2,500 保険料¥1,000
クリオネ スイミング クラブ	光が丘体育館 プール	月曜日 11時～13時 (毎週)	水泳	水泳を通し,健康維持・増進を目的として活動しています。初心者の方も歓迎です。	満50歳以上で 医師又は家族 の同意を得た 方	入会費¥1,000 月会費¥2,000
光が丘 メダカ スイミング クラブ	光が丘体育館 プール	火曜日 13時～15時 (毎週)	水泳	高齢者が多いので,「健康維持を第一」 「無理なく,楽しい泳ぎ」を心掛けています。	中高年の方	入会費¥1,000 月会費¥2,500 保険料65歳以上 ¥1,200 (未満¥1,850)

## 2 水中運動・水泳

サークル名	活動場所	活動日	活動内容	PR	入会資格	会費
シルバー スイミング クラブ 平和台	平和台体育館 温水プール	金曜日 11時～13時 (7月,8月は休み) (毎週)	水泳 初心者・中級・一般 (各クラスにコーチの 指導が付きます)	水泳を通じ,会員の健全な心身の維持向上と相互親睦を図 ることを目的とする。また,広く一般区民から参加を 募り,活動の輪を広げる。	60歳以上の 区民	入会費¥1,000 月会費¥2,000 保険料¥800～ ¥1,850 (年齢による)
平和台 マスターズ スイミング クラブ	平和台体育館 温水プール	金曜日 13時～15時 (7月,8月は休み) (毎週)	水泳を通じ高齢者の健全 な心身の維持向上	やさしいコーチが指導します！泳げない方も歓迎しま す！水泳だけでなく旅行会なども行っています！ 人生百年時代,楽しく健康に生活していくためにも,ぜひ, ご参加ください！	65歳以上の方	入会費¥1,000 月会費¥2,000 保険料65歳以上 ¥1,200 (未満¥1,850)