

2. 水中運動・水泳

No	サークル名	主に利用している施設	主な活動日・活動頻度	活動内容	サークル会員募集PR	入会資格要件	会費等
1	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 の満65歳以上の方 (4月1日時点)	入会費¥1,000 年会費¥16,000 その他保険料
2	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¥500
3	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6回 会員¥10,000(税別) 会員外¥11,673(税別)
4	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¥5,000(税別)
5	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
6	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！	60歳以上の方	入会費¥1,000 月会費¥2,000 保険料65歳以上¥500 (未満¥1,850)
7	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¥500

2. 水中運動・水泳

No	サークル名	主に利用している施設	主な活動日・活動頻度	活動内容	サークル会員募集PR	入会資格要件	会費等
8	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名お願いしています。	成人(どなたでも)	入会費¥1,000 月会費¥2,500 保険料¥2,000
9	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
10	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)
11	スイスイクラブ (旭水中歩行の会)	旭町南地区区民館プール	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
12	水の中を 楽しく歩く会	旭町南地区区民館プール	月曜日 10時～12時 毎週	水中歩行 体操	水中ウォーキングには,血行促進や筋力増強,ダイエットなどの効果が期待できると言われています。普段,運動習慣のない人や高齢者にもお勧めのエクササイズです。コーチ2人が優しく丁寧に指導します。無料体験1回可能。	どなたでも	入会費¥1,000 月会費¥2,000 保険料65歳以上¥1,200 (未満¥1,850)