



日頃運動不足を感じている方！プールで運動したいけど・・・そんな方に！  
初心者、高齢者向けの比較的強度の低い内容なので  
どなたでも気軽に参加できます。  
健康づくりの一環として、ぜひ参加してみませんか？

指導者 下田市振興公社職員 高橋美香

募集対象 医師から運動を止められていない方

募集定員 15名

日時 毎週金曜日 13時10分～14時（50分間）

①4月7日②4月14日③4月21日④4月28日

⑤5月12日⑥5月19日⑦5月26日

⑧6月2日⑨6月9日⑩6月16日⑪6月23日⑫6月30日

⑬7月7日⑭7月14日⑮7月21日 5月5日は休み

参加料 15回券 12,000円 1回券 1,000円（いずれもプール入場料込）

※1回券で参加される方は券売機でチケットを購入してご参加ください

尚、定員を超えた場合は参加できない場合もございますのでご了承ください

申込方法 別紙の申込用紙に必要事項をご記入の上、お申し込みください

問い合わせ 下田市敷根公園屋内温水プール

☎0558-23-6333 担当 高橋

キリトリ

領収書

様

12,000円

但し、水中運動教室の参加料として（15回券料金）

令和 5年度

水中運動教室

登録申込書

金曜日13:10~14:00

受付番号		受付日	令和 年 月 日
住所	〒 TEL		
ふりがな			
氏名			
生年月日	歳		
運動歴			
緊急連絡先			

下記のいずれかの口にレをつけ、署名・押し印してください。

- 健康状態について異常ありません。健康です。
- 下記の疾病があります。

病名

症状

治療状況

医師から運動を止められて無く、参加可能な健康状態にあります。また、参加に伴う事故等については、保険の範囲内で対処することに同意します。

令和 年 月 日

署名

第1期	領収印	第2期	領収印	第3期	領収印
月 日		月 日		月 日	