

着衣水泳



体験教室

7月4日(土)

1回目 15時30分～16時30分

2回目 16時45分～17時45分

水中で衣服を着用した状態だと、どのくらい動きが制限されるかを体験し、どのようにすれば「自分の命を守る」ことができるかを体験します。



教室名：着衣水泳体験教室

対象：5歳以上のかた（大人も参加できます。）

※5歳から小学2年生までのかたは保護者の同伴が必須です。（一緒に入水してください。）

※三鷹市在住、在勤、在学、在園を優先します。

日時：2026年7月4日(土)

1回目 15:30～16:30

2回目 16:45～17:45 ※1回目と2回目は同じ内容です。

定員：各回30人程度 ※定員を超えた場合は抽選

会場：SUBARU総合スポーツセンター プール

参加費：無料

持ち物：**着衣水泳用衣類**・空の2ℓペットボトル1本または空の500mlのペットボトル2本・タオル・濡れた物を入れる袋

※ 着衣水泳用衣類については、水着着用の上、洗濯されている物で色落ちせず柔軟剤を使用していない衣類でお越してください。

※ ゴーグル、スイムキャップは必須ではありません。

協力：セントラルスポーツ株式会社

申込期間：5月27日(水)～6月19日(金)

申込方法：講座申込システム

(<https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/>)

お問い合わせ先：(公財)三鷹市スポーツと文化財団 電話 0422-45-1113



二次元コード