

2024年度第3期【2025年1月～3月開講】

# 水中散歩教室

申込期間 11月21日～12月5日

高齢者や低体力者を対象とした「プールで歩く運動」です。  
プールで歩く運動は、膝や腰に負担をかけずに行えます。  
肩こり・腰痛の予防や改善にもオススメです！  
泳いだり、プールに顔をつける運動はありません。

## \* 応募方法 \*

12/5(木)までに、品川健康センターホームページ、  
往復はがき、または、応募用紙と返信はがきに必要事  
項をご記入のうえ、ご応募下さい。  
(詳細は11/21号の区報、または  
応募用紙をご覧ください。)

お申込み用QRコード→  
※アカウント作成(施設利用登録)後、  
お申込みが可能となります。



## 戸越台中学校

日程: 1/9～3/13(木曜日) 全10回

時間: ① 9:45～10:45

② 11:45～12:45

料金: 各¥5,000(税込)

## 日野学園

日程: 1/9～3/27(木曜日) 全10回  
(3/6・3/20を除く)

時間: ③ 13:45～14:45

料金: ¥5,000(税込)

定員: 50人

## 八潮学園

日程: 1/9～3/27(木曜日) 全11回  
(3/20を除く)

時間: ④ 9:45～10:45

⑤ 11:45～12:45

## 品川学園

日程: 1/17～3/28(金曜日) 全11回  
(1/10を除く)

時間: ⑥ 9:45～10:45

⑦ 11:45～12:45

料金: 各¥5,500(税込)

## 豊葉の杜学園

日程: 1/10～3/28(金曜日) 全11回  
(2/7を除く)

時間: ⑧ 9:45～10:45

⑨ 11:45～12:45

料金: 各¥5,500(税込)

# ① ② 2024年度第3期【水中散歩教室】のご案内

高齢者や低体力者を対象とした、プールで歩く運動教室です。膝や腰に負担をかけず安心してご参加できます。  
※泳いだり、プールに顔を付ける運動はありません。

会場	戸越台中学校温水プール
所在地	品川区戸越1-15-23(東急池上線「戸越銀座」下車徒歩2分)
期間	1月9日～3月13日(木曜日)全10回
実施時間	① 9:30～11:00(入水時間 9:45～10:45) ② 11:30～13:00(入水時間 11:45～12:45)
料金	¥5,000(税込) ※全開講分の料金 初回受付時にお支払いください。※お釣りのないようお願いします
定員	50名(定員数以上の申込があった場合は抽選となります)

【応募方法】 下記内容をご確認の上、品川健康センターにご提出、またはご郵送ください  
品川健康センターのホームページからも、お申込みいただけます →



【募集期間】 12月5日(木)必着

〒140-0001 品川区北品川3-11-22 品川健康センター03(5782)8507

## 「水中散歩教室」の応募方法

結果通知用の「郵便ハガキ」又は、「往復ハガキ」をご用意下さい。

### 【窓口応募(郵便ハガキ)】

右の応募用紙に必要事項をご記入の上、用紙を切り取ってハガキと一緒に品川健康センター4階フロントへご提出ください。

ハガキの表面はご自分の住所・氏名をご記入ください。

### 【郵送応募(往復ハガキ)】

往信用ハガキに右記内容を記入し、返信用ハガキの表面に、ご自分の住所・氏名をご記入の上、投函してください。

85 返信	品川健康センター 品川区○○○○丁目△△番□□号	施設名 ○○○学園(△)
健康 太郎様	申し込み コース	<input checked="" type="checkbox"/> ①9:30～(入水時間 9:45～10:45) <input type="checkbox"/> ②11:30～(入水時間 11:45～12:45)
	フリガナ	シナガワ ハナコ 性別 男・女
	名前	品川 花子 年齢 ○○歳
	生年月日	西暦 19○○年 ○月 ○日
	電話番号	○○(△△△△)□□□
	住所	〒△△△-□□□□ 品川区○○○○-△△-□□

キリトリ線			
「2024年度第3期水中散歩教室」応募用紙			
施設名	戸越台中学校(木曜日)		
申し込み コース	<input type="checkbox"/> ①9:30～(入水時間 9:45～10:45)		
	<input type="checkbox"/> ②11:30～(入水時間 11:45～12:45)		
フリガナ		性別	男・女
名前		年齢	歳
生年月日	西暦	年	月 日
電話番号			
住所	〒		

# ① ② 戸越台中学校温水プール 日程

1月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



・・・ 教室実施日



・・・ 品川健康センター休館日

持ち物	<ul style="list-style-type: none"> <li>● おおむね1年以内に受けた健康診断書</li> <li>● 水着                      ● 水泳帽                      ● タオル</li> <li>● ロッカー利用料金 10円</li> </ul> <p>※ 10円は返却されません</p>
-----	--

## 【注意事項】

- ・ 当日は体調に気を配り、無理のないように行いましょう。
- ・ ロッカー利用料として10円が必要です。
- ・ 遅刻・早退されるときは、準備・整理体操はご自分で必ず行いましょう。
- ・ 欠席・遅刻の連絡は必要ございません。
- ・ 欠席された場合の振替制度はございません。
- ・ 妊娠された場合はコースの参加はできません。
- ・ ご入金後のお申し込みコースの変更・譲渡・受講料の返金は如何なる理由においてもできません。
- ・ 教室参加は登録された方のみとなります。ご家族・ご兄弟の入室はできません。

# ③ 2024年度第3期【水中散歩教室】のご案内

高齢者や低体力者を対象とした、プールで歩く運動教室です。膝や腰に負担をかけず安心してご参加できます。  
※泳いだり、プールに顔を付ける運動はありません。

会場	日野学園温水プール
所在地	品川区東五反田2-11-2 (JR線「大崎」下車徒歩8分)
期間	1月9日～3月27日 (木曜日) 全10回
実施時間	③13:30～15:00 (入水時間 13:45～14:45)
料金	¥5,000(税込) ※全開講分の料金 初回受付時にお支払いください。※お釣りのないようお願いします
定員	50名 (定員数以上の申込があった場合は抽選となります)

【応募方法】 下記内容をご確認の上、品川健康センターにご提出、またはご郵送ください  
品川健康センターのホームページからも、お申込みいただけます →



【募集期間】 12月5日(木)必着

〒140-0001 品川区北品川3-11-22 品川健康センター 03(5782)8507

## 「水中散歩教室」の応募方法

結果通知用の「郵便ハガキ」又は、「往復ハガキ」をご用意下さい。

### 【窓口応募(郵便ハガキ)】

右の応募用紙に必要事項をご記入の上、用紙を切り取ってハガキと一緒に品川健康センター4階フロントへご提出ください。  
ハガキの表面はご自分の住所・氏名をご記入ください。

### 【郵送応募(往復ハガキ)】

往信用ハガキに右記内容を記入し、返信用ハガキの表面に、ご自分の住所・氏名をご記入の上、投函してください。

85 返信	□□□□	施設名	〇〇〇学園(△)			
健康 太郎様	品川区 〇〇〇〇 丁目 △番 □号	申込み コース	<input checked="" type="checkbox"/> ③9:30～(入水時間 9:45～10:45)			
			<input type="checkbox"/> ④11:30～(入水時間 11:45～12:45)			
		フリガナ	シナガワ	ハナコ	性別	男・女
		名前	品川	花子	年齢	〇〇歳
		生年月日	西暦	19〇〇年	〇月	〇日
		電話番号	〇〇(△△△△)□□□			
	住所	〒△△△-□□□□ 品川区〇〇〇〇-△△-□□				
□□□□						

「2024年度第3期水中散歩教室」応募用紙			
施設名	日野学園(木曜日)		
申込み コース	<input type="checkbox"/> ③13:30～(入水時間 13:45～14:45)		
フリガナ		性別	男・女
名前		年齢	歳
生年月日	西暦	年	月 日
電話番号			
住所	〒		

### ③ 日野学園温水プール 日程

1月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



・・・ 教室開講日



・・・ 品川健康センター休館日

持ち物	<ul style="list-style-type: none"> <li>● おおむね 1 年以内に受けた健康診断書</li> <li>● 水着                      ● 水泳帽                      ● タオル</li> <li>● ロッカー利用料金 10円</li> </ul> <p>※ 10円は返却されません</p>
-----	--

#### 【注意事項】

- ・ 当日は体調に気を配り、無理のないように行いましょう。
- ・ ロッカー利用料として10円が必要です。
- ・ 遅刻・早退されるときは、準備・整理体操はご自分で必ず行いましょう。
- ・ 欠席・遅刻の連絡は必要ございません。
- ・ 欠席された場合の振替制度はございません。
- ・ 妊娠された場合はコースの参加はできません。
- ・ ご入金後のお申し込みコースの変更・譲渡・受講料の返金は如何なる理由においてもできません。
- ・ 教室参加は登録された方のみとなります。ご家族・ご兄弟の入室はできません。

# ④ ⑤ 2024年度第3期【水中散歩教室】のご案内

高齢者や低体力者を対象とした、プールで歩く運動教室です。膝や腰に負担をかけず安心してご参加できます。  
※泳いだり、プールに顔を付ける運動はありません。

会場	八潮学園温水プール
所在地	品川区八潮5-11-2(京急バス「八潮北」下車徒歩2分)
期間	1月9日～3月27日(木曜日) 全11回
実施時間	④ 9:30～11:00(入水時間 9:45～10:45) ⑤ 11:30～13:00(入水時間 11:45～12:45)
料金	¥5,500(税込) ※全開講分の料金 初回受付時にお支払いください。※お釣りのないようお願いします
定員	50名(定員数以上の申込があった場合は抽選となります)

【応募方法】 下記内容をご確認の上、品川健康センターにご提出、またはご郵送ください  
品川健康センターのホームページからも、お申込みいただけます →



【募集期間】 12月5日(木)必着

〒140-0001 品川区北品川3-11-22 品川健康センター03(5782)8507

## 「水中散歩教室」の応募方法

結果通知用の「郵便ハガキ」又は、「往復ハガキ」をご用意下さい。

### 【窓口応募(郵便ハガキ)】

右の応募用紙に必要事項をご記入の上、用紙を切り取ってハガキと一緒に品川健康センター4階フロントへご提出ください。

ハガキの表面はご自分の住所・氏名をご記入ください。

### 【郵送応募(往復ハガキ)】

往信用ハガキに右記内容を記入し、返信用ハガキの表面に、ご自分の住所・氏名をご記入の上、投函してください。

85 返信	□□□□	施設名	〇〇〇学園(△)		
健康 太郎様	品川区〇〇〇〇丁目△△番□□号	申込みコース	<input checked="" type="checkbox"/> ④9:30～(入水時間 9:45～10:45) <input type="checkbox"/> ⑤11:30～(入水時間 11:45～12:45)		
		フリガナ	シナガワ	ハナコ	性別 男・女
		名前	品川	花子	年齢 〇〇歳
		生年月日	西暦	19〇〇年	〇月 〇日
		電話番号	〇〇(△△△△)□□□		
		住所	〒△△△-□□□□ 品川区〇〇〇〇-△△-□□		

キリトリ線					
「2024年度第3期中水散歩教室」応募用紙					
施設名	八潮学園(木曜日)				
申込みコース	<input type="checkbox"/> ④9:30～(入水時間 9:45～10:45)				
	<input type="checkbox"/> ⑤11:30～(入水時間11:45～12:45)				
フリガナ				性別	男・女
名前				年齢	歳
生年月日	西暦	年	月	日	
電話番号					
住所	〒				

## ④ ⑤ 八潮学園温水プール 日程

1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4							1							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					



・・・ 教室開講日



・・・ 品川健康センター休館日

持ち物	●おおむね1年以内に受けた健康診断書
	●水着                      ●水泳帽                      ●タオル
	●ロッカー利用料金 10円
	※10円は返却されません

### 【注意事項】

- ・当日は体調に気を配り、無理のないように行いましょう。
- ・ロッカー利用料として10円が必要です。
- ・遅刻・早退されるときは、準備・整理体操はご自分で必ず行いましょう。
- ・欠席・遅刻の連絡は必要ございません。
- ・欠席された場合の振替制度はございません。
- ・妊娠された場合はコースの参加はできません。
- ・ご入金後のお申し込みコースの変更・譲渡・受講料の返金は如何なる理由においてもできません。
- ・教室参加は登録された方のみとなります。ご家族・ご兄弟の入室はできません。

# ⑥ ⑦ 2024年度第3期【水中散歩教室】のご案内

高齢者や低体力者を対象とした、プールで歩く運動教室です。膝や腰に負担をかけず安心してご参加できます。  
※泳いだり、プールに顔を付ける運動はありません。

会場	品川学園温水プール
所在地	品川区北品川3-9-30(京浜急行「新馬場」下車徒歩5分)
期間	1月17日～3月28日(金曜日)全11回
実施時間	⑥ 9:30～11:00(入水時間 9:45～10:45) ⑦ 11:30～13:00(入水時間 11:45～12:45)
料金	¥5,500(税込) ※全開講分の料金 初回受付時にお支払いください。※お釣りのないようお願いします
定員数	50名(定員数以上の申込があった場合は抽選となります)

【応募方法】 下記内容をご確認の上、品川健康センターにご提出、またはご郵送ください

品川健康センターのホームページからも、お申込みいただけます →



【募集期間】 12月5日(木)必着

〒140-0001 品川区北品川3-11-22 品川健康センター03(5782)8507

## 「水中散歩教室」の応募方法

結果通知用の「郵便ハガキ」又は、「往復ハガキ」をご用意下さい。

### 【窓口応募(郵便ハガキ)】

右の応募用紙に必要事項をご記入の上、用紙を切り取ってハガキと一緒に品川健康センター4階フロントへご提出ください。

ハガキの表面はご自分の住所・氏名をご記入ください

### 【郵送応募(往復ハガキ)】

往信用ハガキに右記内容を記入し、返信用ハガキの表面に、ご自分の住所・氏名をご記入の上、投函してください。

85 返信	品川区〇〇〇〇丁目△△番□□号	施設名	〇〇学園(△)			
健康 太郎様	品川区〇〇〇〇丁目△△番□□号	申込みコース	<input checked="" type="checkbox"/> ⑥9:30～(入水時間 9:45～10:45) <input type="checkbox"/> ⑦11:30～(入水時間 11:45～12:45)			
		フリガナ	シナガワ	ハナコ	性別	男・女
		名前	品川	花子	年齢	〇〇歳
		生年月日	西暦	19〇〇年	〇月	〇日
		電話番号	〇〇(△△△△)□□□			
		住所	〒△△△-□□□□ 品川区〇〇〇〇-△△-□□			

「2024年度第3期中水散歩教室」応募用紙			
施設名	品川学園(金曜日)		
申込みコース	<input type="checkbox"/> ⑥9:30～(入水時間 9:45～10:45)		
	<input type="checkbox"/> ⑦11:30～(入水時間 11:45～12:45)		
フリガナ		性別	男・女
名前		年齢	歳
生年月日	西暦	年	月 日
電話番号			
住所	〒		

この用紙で得た個人情報は、該当の案件以外での使用は致しません。

## ⑥ ⑦ 品川学園温水プール 日程

1月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



・・・ 教室開講日



・・・ 品川健康センター休館日

持ち物	<ul style="list-style-type: none"> <li>● おおむね1年以内に受けた健康診断書</li> <li>● 水着                      ● 水泳帽                      ● タオル</li> <li>● ロッカー利用料金 10円</li> </ul> <p>※10円は返却されません</p>
-----	---

### 【注意事項】

- ・ 当日は体調に気を配り、無理のないように行いましょう。
- ・ ロッカー利用料として10円が必要です。
- ・ 遅刻・早退されるときは、準備・整理体操はご自分で必ず行いましょう。
- ・ 欠席・遅刻の連絡は必要ございません。
- ・ 欠席された場合の振替制度はございません。
- ・ 妊娠された場合はコースの参加はできません。
- ・ ご入金後のお申し込みコースの変更・譲渡・受講料の返金は如何なる理由においてもできません。
- ・ 教室参加は登録された方のみとなります。ご家族・ご兄弟の入室はできません。

# ⑧ ⑨ 2024年度第3期【水中散歩教室】のご案内

高齢者や低体力者を対象とした、プールで歩く運動教室です。膝や腰に負担をかけず安心してご参加できます。  
※泳いだり、プールに顔を付ける運動はありません。

会場	豊葉の杜(ほうようのもり)学園温水プール
所在地	品川区二葉1-3-40(東急大井町線「下神明」下車徒歩2分)
期間	1月10日～3月28日(金曜日)全11回
実施時間	⑧ 9:30～11:00(入水時間 9:45～10:45) ⑨ 11:30～13:00(入水時間 11:45～12:45)
料金	¥5,500(税込) ※全開講分の料金 初回受付時にお支払いください。※お釣りのないようお願いします
定員	50名(定員数以上の申込があった場合は抽選となります)

【応募方法】 下記内容をご確認の上、品川健康センターにご提出、またはご郵送ください  
品川健康センターのホームページからも、お申込みいただけます →



【募集期間】 12月5日(木)必着

〒140-0001 品川区北品川3-11-22 品川健康センター03(5782)8507

## 「水中散歩教室」の応募方法

結果通知用の「郵便ハガキ」又は、「往復ハガキ」をご用意下さい。

### 【窓口応募(郵便ハガキ)】

右の応募用紙に必要事項をご記入の上、用紙を切り取ってハガキと一緒に品川健康センター4階フロントへご提出ください。  
ハガキの表面はご自分の住所・氏名をご記入ください。

### 【郵送応募(往復ハガキ)】

往信用ハガキに右記内容を記入し、返信用ハガキの表面に、ご自分の住所・氏名をご記入の上、投函してください。

85 返信	品川健康センター	施設名	〇〇〇学園(△)		
	健康 太郎様	品川区〇〇〇〇丁目△△番□□号	申込みコース	<input checked="" type="checkbox"/> ⑧9:30～(入水時間 9:45～10:45) <input type="checkbox"/> ⑨11:30～(入水時間 11:45～12:45)	
		フリガナ	シナガワ ハナコ	性別	男・女
	名前	品川 花子	年齢	〇〇歳	
	生年月日	西暦 19〇〇年 〇月 〇日	電話番号	〇〇(△△△△)□□□	
	住所	〒△△△-□□□□ 品川区〇〇〇〇-△△-□□			
	□□□□				

キリトリ線			
「2024年度第3期水中散歩教室」応募用紙			
施設名	豊葉の杜学園(金曜日)		
申込みコース	<input type="checkbox"/> ⑧9:30～(入水時間 9:45～10:45)		
	<input type="checkbox"/> ⑨11:30～(入水時間11:45～12:45)		
フリガナ		性別	男・女
名前		年齢	歳
生年月日	西暦	年	月 日
電話番号			
住所	〒		

この用紙で得た個人情報は、該当の案件以外での使用は致しません。

## ⑧ ⑨ 豊葉の杜温水プール 日程

1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4							1							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					



・・・ 教室開講日



・・・ 品川健康センター休館日

持ち物	●おおむね1年以内に受けた健康診断書
	●水着                      ●水泳帽                      ●タオル
	●ロッカー利用料金 10円 ※10円は返却されません

### 【注意事項】

- ・当日は体調に気を配り、無理のないように行いましょう。
- ・ロッカー利用料として10円が必要です。
- ・遅刻・早退されるときは、準備・整理体操はご自分で必ず行いましょう。
- ・欠席・遅刻の連絡は必要ございません。
- ・欠席された場合の振替制度はございません。
- ・妊娠された場合はコースの参加はできません。
- ・ご入金後のお申し込みコースの変更・譲渡・受講料の返金は如何なる理由においてもできません。
- ・教室参加は登録された方のみとなります。ご家族・ご兄弟の入室はできません。