



水中アビリティ エクササイズ サポーター研修会

第9回(泳ぎのサポート)

2026/1/17(土) 10:30集合
座学研修 10:45-11:45 昼休憩
プール実技 13:00-14:10

仰向けで支えて浮かせながら行う、水中リラクゼーションや、下肢・体幹を鍛えるエクササイズ。サポートをする人が水の中で安定して歩くには、どのような身体の使い方をしたらよいでしょうか。輝水会の取り組む水中活動のコツを皆さんにシェアします。

第10回(総集編)

2026/3/29(日) 12:45集合
プール実技 13:00-14:10
座学研修 14:45-15:45

場所 子育てステーション梅ヶ丘
(世田谷区松原6-41-7/
小田急線梅ヶ丘駅徒歩7分)

参加費 500円(スポーツ保険)

定員 各回10名

初めての方もどなた
でも参加できます。
一緒に体験、
練習しましょう！



一般社団法人輝水会

kisuikai.com



@kisuikai



お申し込みは
ホームページから
お待ちしております！