

令和6年度

だい かい にしのみやしそうごうふくし はい  
**第31回 西宮市総合福祉センター杯**  
 すい えい たい かい  
**水 泳 大 会**

《 日 時 》 令和6年9月1日(日) 午後1:15~4:30  
 《 場 所 》 西宮市総合福祉センター プール



《 内 容 》

1. 『 個人種目 』 の 部 ◆ 午後 1:15~

【 個人種目 】	
1. 25m ・ 50m ・ 100m ・ 200m	各種目(自由形 ・ 平泳ぎ ・ 背泳ぎ ・ バタフライ)
2. 100m ・ 150m ・ 200m	個人メドレー
3. チャレンジコース …	時間に関係なく、自己の記録に挑戦する種目です。(200mまで)
4. ビート板キック …	25m

**★ 申し込み種目数は、1人3種目まで ★**

2. 『 チャレンジ種目 』 の 部

【 チャレンジ種目 】 ※家族・介護者参加 ○	
伸び人間コンテスト	西宮川めぐり遠泳
1人2回蹴伸びを行い距離を測定します！ 人は蹴伸びでどこまで進むことができるのか… 蹴伸びNo.1を決めるコンテストです！！	参加者全員で、夙川(全長約8km)と同じ距離を泳ぎます！ みんなで力を合わせて、完泳を目指しましょう！

《 対 象 者 》

兵庫県内の 障害者手帳を所持する方 と その家族・介護者  
 ※療育手帳を所持する方・小学3年生以下の方は、介護者または保護者が同伴してください。

**【 定 員 】 50 名**

《 申 込 方 法 》

別紙の申込書に必要事項を記入し、西宮市総合福祉センター障害者スポーツ事業係までお申し込みください。  
**申込締切は 8/21 (水) です！**

※電話での申込は受け付けません。

《 注 意 事 項 》

- \* 水着・水泳帽子を必ずご用意ください。
- \* 初心者・重度障害者の方は、補助具を使用しても結構です。
- \* 競技中の事故・ケガについては、応急処置のみ行います。参加者は各自の健康に十分留意して参加して下さい。
- \* 長期にわたり水泳をされていない方は、医療機関などに相談の上申し込んで下さい。

問合せは … 西宮市総合福祉センター 総合福祉センター事業課 障害者スポーツ事業係まで  
 〒662-0913 西宮市染殿町8-17  
 TEL (0798)33-5501 FAX (0798)35-1132