



水泳部 ニュース No.307

2026年4月1日



東京税理士会板橋支部水泳部

確定申告お疲れ様 水泳の季節です！

大会日程も決まりました。



☆ 4月の練習会

1、日時：4月11日(土曜日) 11:00~12:45

※場所：板橋区立赤塚体育館室内温水プール

一般用プール 25メートル×13メートル(水深1.1メートルから1.3メートル)

児童用プール 13メートル×6メートル(水深0.6メートルから0.7メートル)

※集合：地下2階入り口ホール 11:00

※支部会員はどなたでも参加できます。※ご自身で健康管理をお願いします。

☆2026(令和8)年水泳大会日程

1、8月30日(日) スポーツフェスティバル東京
会場 東京アクアティクスセンター 室内25m



2、9月6日(日) 板橋区民水泳競技大会
会場 小豆沢体育館プール 室内25m



3、12月13日(日) 三菱養和マスタース水泳大会
会場 三菱養和体育館プール 室内25m

☆スイミングは「人生を支える運動」

スイミングは、年齢・体力に関係なく取り組める「一生モノの運動」。

浮力や水圧など、水ならではの特性により、関節に優しく、全身の筋力・心肺機能を鍛えることができます。

さらに、ストレス軽減や自律神経の安定、睡眠改善など、心身の健康にも役立つ多機能な運動です。

まずは無理のないところから、気持ちよく始めてみましょう。



☆ 3月の練習会報告

3月21日(土)赤塚プールの練習会は女性3名、男性10名、合計13名でした。

下赤塚駅前の中華店で懇親会をしました。

※水泳部事務局 寺島 滋 TEL03-5943-5811

E-mail: office-tera@ymail.plala.or.jp