

## ルール説明

- 泳ぐ前に血圧を測りましょう。
- 体調が悪い日は休みましょう。
- 無理はせず健康増進の為に行ってください。
- ウォーキングの参加もOKです。
- 血圧を測って記録用紙に記入し、用紙を受付にお預け下さい。



### スイムマラソン

- 泳いだ距離を受付にて自己申告していただき用紙に記入し、印を押します。

### スイム駅伝

- 3名で1チームです。
- 泳いだ距離を記入し、受付で印を押します。

期間中一番距離を泳いだ方、  
チームの方々にささやかな  
景品をプレゼントします。  
頑張って泳ぎましょう♪