

冬の運動プログラム体験



水泳を基礎から学べる...

期 間：1月4日（木）～2月27日（火）

受 講 料：1,500円/回（金額は全て税込みです）

施設維持費：300円/回 ※送迎バスをご希望の方のみ

申 込 方 法：受講料をご用意のうえ、
施設受付にてお申込みください。

※講習開始以降のキャンセルについては受講料全額をお支払いいただきます。予めご了承ください
※教室開催時間は裏面プログラムスケジュールをご確認ください。 ※水曜休館日

幼児・学童対象水泳教室

幼児・学童コースは、3歳児～中学生までを対象としたコースです。

幼少期の運動習慣は将来の健康のためにとっても重要です。全身の筋肉をまんべんなく動かして、丈夫なカラダづくりを目指します。

また、仲間づくり、マナーの習得ができ、技術向上とあわせて集団行動による社会性や協調性も身につけることができます。

■幼児・学童水泳教室 ●対象：3歳から中学生

■わんぱくクラブ G(単位制水泳教室) ●対象：4歳から中学生

※上記以外にも、ベビー水泳教室や、キッズ体操教室、成人対象水泳教室、シニア運動教室など様々なプログラムが体験できます。バス路線等詳細は施設受付までお問い合わせください。

心肺蘇生法（CPR）AED講習会を開催します

十日町体力づくり支援センターでは、「心肺蘇生法（CPR）・AED講習会」を開催します。会場場所は十日町体力づくり支援センター内、または公民館や集会所へ指導員を派遣することもできます。災害はいつやってくるかわかりません。ご家族、友人、大切な方の「いのち」を守るためにも、心配蘇生法とAEDを体験し、いざというときに備えましょう。自治会（町内会）、子ども会等グループでの参加をお待ちしております。

集会所への
指導員派遣
について

1月9日（火）～28日（日）までの間で、
ご希望の日時・場所に指導員を派遣いたします。
まずは、お電話でご相談ください。
ご希望に添えない場合もございます

十日町体力づくり
支援センターでの
開催日程について

開催日程：1月14、21、28日（日）14時～15時
人 数：12名程度 参加料：無料
場 所：十日町体力づくり支援センター内
服 装：動きやすい服装（スカート不可）



公益財団法人体力づくり指導協会
十日町体力づくり支援センター

十日町市馬場丙 1495-8
TEL.025-758-3343
www.tairyoku.or.jp/



T-1712HF-0070

冬の運動プログラム体験



水中運動からスタジオ教室まで目的に合わせて選べる…

期 間：1月4日（木）～2月27日（火）

受 講 料：1,500円/回（金額は全て税込みです）

施設維持費：300円/回※送迎バスをご希望の方のみ

申 込 方 法：受講料をご用意のうえ、
施設受付にてお申込みください。

※講習開始以降のキャンセルについては受講料全額をお支払いいただきます。予めご了承ください。
※教室開催時間は裏面プログラムスケジュールをご確認ください。 ※水曜休館日

成人対象教室

成人対象コースは、18歳以上の方を対象としたコースです。

- 水中運動や水泳
代表的な有酸素運動のひとつで、肥満・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病予防や改善、健康増進に効果的です。
- スタジオ
ボディシェイプや健康維持など目的に合わせて運動プログラムを選択していただけます。

経験豊かな講師陣が皆さまのご参加をお待ちしています！
※上記以外にも、幼児・学童水泳教室や、キッズ体操教室などさまざまなプログラムが体験できます。バス路線等詳細は施設受付までお問い合わせください

心肺蘇生法（CPR）AED講習会を開催します

十日町体力づくり支援センターでは、「心肺蘇生法（CPR）・AED講習会」を開催します。会場場所は十日町体力づくり支援センター内。災害はいつやってくるか分かりません。ご家族、友人、大切な方の「いのち」を守るためにも、心配蘇生法とAEDを体験し、いざというときに備えましょう。自治会（町内会）、子ども会等グループでの参加をお待ちしております。なお、公民館や集会所へ指導員を派遣することもできます。

集会所とへの
指導員派遣
について

1月9日（火）～28日（日）までの間で、
ご希望の日時・場所に指導員を派遣いたします。
まずは、お電話でご相談ください。
ご希望に添えない場合もございます

十日町体力づくり
支援センターでの
開催日程について

開催日程：1月14、21、28日（日）14時～15時
人 数：12名程度 参加料：無料
場 所：十日町体力づくり支援センター内
服 装：動きやすい服装（スカート不可）



公益財団法人体力づくり指導協会
十日町体力づくり支援センター

十日町市馬場丙 1495-8
TEL.025-758-3343
www.tairyoku.or.jp/



T-1712HF-0071