

# 10月9日(月)

営業時間

open 10:00

close 17:00



家族で、友達同士で、みんなで  
楽しくプールで泳ごう!!

いつもより少しお得に  
プールがご利用いただけます



## ■ プール施設利用料

対象	大人	中・高校生	3歳～小学生	3歳未満
利用料 (通常料金)	210円 (420円)	155円 (310円)	100円 (200円)	無料

※金額は全て税込です

- 施設(プール)利用料が半額でご利用になれます
- 65歳以上の方、身体障がい者の方は無料でご利用になれます  
(年齢が確認できる公的書類もしくは障がい者手帳をご掲示ください)



公益財団法人体カづくり指導協会

十日町体カづくり支援センター

十日町市馬場丙1495-8 T-1709HF-0053

TEL.025-758-3343  
www.tairyoku.or.jp

# 10月9日(月)

営業時間

open 10:00

close 17:00

体育の日  
体力測定に行こう!!



## あなたの体力年齢は おいくつですか？

体力年齢とは？

測定した結果から総合得点を出し、おおよその体力年齢を割り出します。

ご自身の現在の体力を把握して、今後の健康増進に役立てましょう！



- 開催日：10月9日(月・祝)
- 開催時間：10時00分～17時00分
- 会場：十日町体力づくり支援センター
- 対象：どなたでもご参加下さい(親子での参加も大歓迎)
- 種目：握力、長座体前屈、立ち幅跳び、上体起こし
- 参加費：300円(税込)
- 申込方法：当日直接施設窓口へお越しください。

事前のお申し込は施設設置の申込用紙にご記入の  
うえ、参加費を添えてお申込みください

※講習開始以降のキャンセルは、参加費全額をお支払いいただきます。予めご了承ください。



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