

# 十日町体カづくり支援センター

## 子どもの日無料開放!!

十日町体カづくり支援センターでは、5月5日（土）  
子どもの日に施設無料開放をおこないます。  
ご家族そろってのお越しをお待ちしております。

# 5月5日(土) 10:00~17:00

### 家族みんなで楽しめる! プールでカラダを動かそう!

- 水中歩行専用レーンには水中階段を常設。  
腰・膝に不安がある方も安心です。
- 水深 110cm の 25m プールが 5 コースあり、  
水中歩行、泳ぎの練習や水遊びが楽しめます。



### プール利用時のお約束

- ※小学校3年生以下のお子さまは必ず保護者の方と一緒にご利用ください
- ※水着・水泳帽子を必ず着用してください

T-1804HF-0011



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



# 十日町体力づくり支援センター

## 講習会のお知らせ

### 【教室プログラム体験会】

**運動で心もカラダも健康に。まずは気軽に1回体験から始めましょう!**

開催期間：平成30年5月26日(土)まで(祝日・休館日を除く)

対象教室：幼児・学童向け水泳教室、キッズたいそう教室

成人向けの教室はお問い合わせください

受講料：1,500円/回(税込)

申込方法：受講料をご用意のうえ、施設受付にてお申込ください。

※運動プログラム、教室開催時間等詳細は施設受付までお問い合わせください。

※体験はおひとり様1回のみ



### 【運動会直前・かけっこ練習会】小学生対象

開催日：5月12日(土)

時間：① 8時30分～9時30分/対象 小学1～3年生

② 10時00分～11時00分/対象 小学4～6年生

定員：①20名 ②20名

受講料：1,000円(税込)

申込方法：5月8日(火)までに、施設受付にてお申込みください



### 【心肺蘇生法・AED体験講習会】救急法を学び、万が一に備えましょう

【個人向け体験講習会】・・・14:00～15:00(1時間程度)

開催場所：十日町体力づくり支援センター

開催日：平成30年 4月15日(日)

5月6日(日)、13日(日)、20日(日)、27日(日)

10月7日(日)

12月2日(日)、9日(日)、16日(日)

平成31年 1月6日(日)、20日(日)、27日(日)

【団体向け体験講習会】

開催場所：ご希望の会場または十日町体力づくり支援センター

開催日：平成30年4月、5月、10月、12月

平成31年1月



※個人、団体向け体験講習会とも受講料は無料です。各回定員は10名程度です

※個人向け体験講習会をご希望の方は、開催日程当日に当施設にお越しください

※団体向け体験講習会をご希望の方は電話にて日時等をご予約してください



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/

