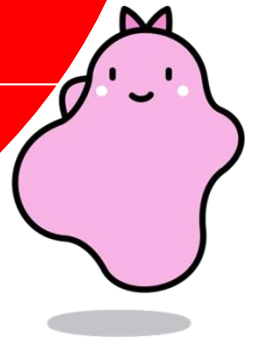


敬老の日

温水プール 無料開放

十日町体力づくり支援センター



9/18(月) 10:00~17:00

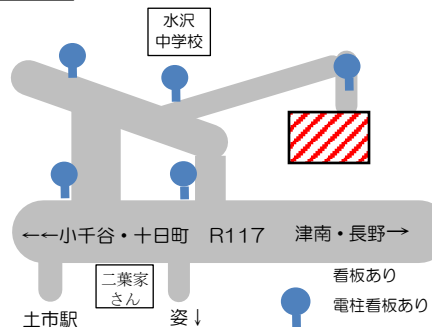
家族みんなで楽しめる！プールでカラダを動かそう！

温水プールご利用時の注意点

- 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(貸出しはおこなっておりません)
- 浮き具(大きすぎるもの)、ビーチボールはご利用いただけません
- コース案内表示に従ってご利用ください
- カメラ撮影は禁止です

不明な点は以下のお電話までお問い合わせください

案内図



T-2209HF-0026



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/



特別イベントのお知らせ

参加
無料

心肺蘇生法・AED 体験講習会

時間 10月の日曜
13:30~14:30 (60分間)

救急法を学び、万が一に備えましょう。

対象：施設利用者（全世代）

※大人から子どもまでどなたでもご参加
できます

定員：10名程度



参加
無料

体力測定会

時間 9月18日（月祝）
10:00~17:00



ご自身の体力をチェックしてみましょう

対象：施設利用者（全世代）

※大人から子どもまで、どなたでもご参加
できます

種目：握力

成人
限定

成人課外活動 じよんのびツアー

～弥彦神社で菊まつりと寺迫魚のアメ横～

時間 11月15日（水）
07:00~18:00

非日常の1日を過ごしてリフレッシュ★
11月におこなわれる弥彦菊まつりを見に行く
バスハイク♪

対象：成人

受講料：14,400円/期

定員：25名

申込開始：9月25日（月）～

子ども
限定

子ども課外活動

～忍びの村で忍者になろう!!～

時間 10月9日（月）
08:00~17:00

大人気企画が戻ってきた！しゅりけんなげ、か
らくりふしぎやしきなど、ドキドキとわくわく
いっぱい！チビ子忍者村へバスハイク♪

対象：小～中学生

受講料：4,750円

定員：20名

申込開始：9月1日（金）～

施設設置の申込書に必要事項をご記入のうえ、施設受付にて申込みください
※定員になり次第、締め切ります。予めご了承ください

■十日町体力づくり支援センターの information

十日町体力づくり支援センターでは、3ヶ月単位の運動教室を開催し、多種目面から皆さまの
健康サポートをしています。各講習会の受講料、開催曜日はQRからご覧ください。



★ベビー水泳教室無料体験

生後6ヶ月～3歳までの赤ちゃんと
その保護者を対象とした親子で楽しむ
ベビースイミング教室

★美姿勢★ヨガ(3ヶ月講習会)

ゆったりとした呼吸を味わい
カラダとココロの声に耳を傾ける
時間にしましょう

★アクアビクス(3ヶ月講習会)

プールの中で音楽にあわせて
楽しく有酸素運動！
成人対象のアクアプログラム