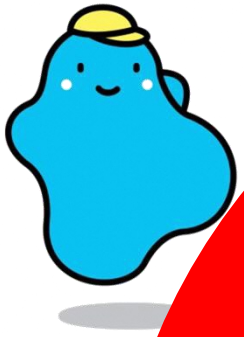
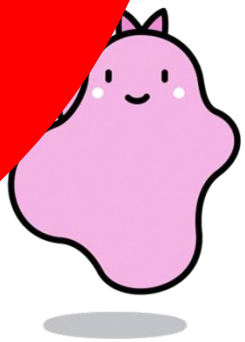


スポーツの日
温水プール
無料開放



滑川室内温水プール

10/9(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!

■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 120cm の 25mプールのほかに、
水深 50cm の幼児プールがあります。
泳ぎの練習も水遊びも両方楽しめます

同日に特別講習会を開催いたします！
詳細は裏面をご確認ください

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
■医師に運動を禁止されている方のご利用はできません

公益財団法人体力つくり指導協会　滑川市柳原 258-4　www.tairyoku.or.jp/
滑川室内温水プール　TEL.076-476-0711
電話番号のおかけ間違いにご注意ください

N-2309NP-0025

スポーツの日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 9 日（月祝）
13：30～14：00（30 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
どなたでもご参加に
なれます

定　員：5 名程度

参加無料 教室無料体験

※施設利用料 450 円をお支払いください

対象 ベビー水泳教室
火・金・土曜　11:45～12:30

6 ヶ月から 3 歳までお子さまとその保護者を対象とした水泳教室です

対象 シニア運動教室
<プ ー ル> 月・木曜　11:00～12:00、13:30～14:30
<スタジオ> 火・金曜　11:00～12:00

概ね 60 歳以上の方を対象として水中運動（温水プール）と陸上運動（スタジオ）があります

大人も子どもも ランニングパーソナルレッスン

時 間 ～11 月
※日程・時間は講師と打ち合わせのうえ、決定します

運動会に向けてかけっこが速くなりたい！マラソンに挑戦したい、などマンツーマンでレッスン！ランニングの基本動作の習得や個々のランニングフォームのチェックをおこないます。

会　場：滑川市健康の森運動公園
（雨天時は滑川室内温水プール内スタジオ）

参加費：6,600 円/回/60 分間

測ってみよう！ 体力測定会【事前申込制】

時 間 10 月 9 日（月祝）
09：00～10：00

自己の体力を知り健康生活を目指しましょう

会　場：滑川室内温水プール　スタジオ
受講料：220 円
種　目：

65 歳未満の方	握力、長座体前屈、立ち幅跳び、反復横とび、上体起こし
65 歳以上の方	握力・開眼片足立ち・TUG

■滑川室内温水プールの information

滑川室内温水プールでは各年代を対象としたさまざまな運動教室を開催し、多種目面から皆さまの健康をサポートをしています。申込方法や各教室の受講料、開催曜日は QR からご覧になれます！

★1 ヶ月体験
1 ヶ月間教室を受講できます！
【期間】
10 月 2 日(月)～10 月 28 日(土)

詳しくは、こちら

★★★★★★★★★★

★一般開放のお知らせ
会員登録しなくてもご利用になれます。
皆さまの健康づくり活動をサポートいたします！

区分	利用時間	対象	ビジター料金/回
平日	10:30～15:00 18:00～21:00	18 歳以上	450 円
土曜	10:30～13:00 18:00～21:00	高校生	300 円
日曜 祝日	10:00～17:00	4 歳～ 中学生	200 円

※3 歳以下は無料でご利用になれます