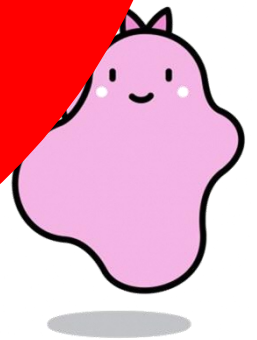


# スポーツの日 温水プール 無料開放

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



公益財団法人体力づくり指導協会

滑川市柳原 258-4 [www.tairyoku.or.jp/](http://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  
こなします。

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

## 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