

ういてまで

第19回・2020

uitemate (着衣泳) 教室

溺れそうになったらどうする？

靴をはいたまま、服を着たままで水に浮いて
救助を待つ方法を体験しましょう。

泳げない子どももだいじょうぶ！

水難学会の指導員がやさしく浮けるように
指導します。

●主催 新日本スポーツ連盟練馬区連盟

●後援 練馬区

●協力 一般社団法人水難学会



5/10 (日)

受 付：12：00～
講 義：12：30～13：30
プール実技：14：00～16：00

■対 象■ 一般・親子（小学生以上）

■募集定員■ 40名

■会 場■

練馬区立光が丘体育館温水プール

03-5383-6611

■参加費■

小学生：200円、中学生：500円、大人：800円

※小学生3年生までは中学生以上の保護者の参加が必要です。

（保護者1人に子供2人までとします）

■持ち物■

水着、スイミングキャップ、ゴーグル、タオル、着衣

（水洗いした長袖、長ズボン。ポケットの中のゴミを取り除いてください）、
運動靴（水に浮く新品か、良く洗ったもの。靴底はゴムではなくウレタン
のものが望ましいです。学校の上履きはゴム底です。スポーツサンダルでも可です。）
ペットボトル（2.0ℓ程度でふた付。シールやラベルは剥がし、記名してください。）

●当日は、広報用の写真・ビデオ撮影をすることがあります。ご了承ください。

ういてまで uitemate 教室

第11回・2020

(幼児着衣泳)

5/10 (日)

[受 付] 12：00～
[講 義] 12：30～13：00
[プール実技] 13：10～14：00

■対 象■

親子：幼児はオムツのはずれた、自分でおしっこが教えらるる幼児。

■募集定員■ 20名

■会 場■

練馬区立光が丘体育館温水プール (子供プール)

■参加費■ 幼児：200円

大人実技参加者：800円

※保護者の参加が必要です。プール実技に参加又はプールサイドで見守る。



学校名、クラブなどを記入の上、4月30日までに下記に申し込んでください。ホームページ、eメール、郵送。

●参加申し込み・問い合わせ●

ホームページ：練馬ういてまで2020

<http://www7b.biglobe.ne.jp/~uitemate/2020nerima.html>

eメール：uitemate-nerima@freeml.com (安行・江川)

郵送：新日本スポーツ連盟練馬区連盟 〒179-0073 練馬区田柄3-27-26 080-1049-1112 (江川)

ういてまで教室 申込書	■氏名	■年齢	■参加者が幼児～小学3年生の場合は保護者名
	■学校名・クラブ名(大人は職業)	■TEL	
	■住所	■Eメール	