

# 七夕 & Tanabata & 海の日 Marine day

2024  
7.7 sun &  
7.15 mon

イベント

お申し込みはすべて  
6/9(日)11:00～  
受付窓口にて入金をもって  
申し込み完了となります(原則返金不可)

## 足のサイズ測定会(ロビー)

自分の足の正しいサイズを知り、  
靴の選び方を見直そう！  
専門の測定員が常駐しています！

7/4(木)、5(金)、7(日)

料金は無料 夕方くらいまで 当日随時受付中

## アスリート入門編(屋外)

走る、投げる、跳ぶなどの基礎的な運動能力を  
向上させる子ども向けの運動プログラムです！

7/7(日) 10:30～12:00

定員は10名

対象は年長～小学4年生まで 料金は1,500円

## 自立体力測定会(会議室)

高齢者向けの体力測定&簡単な運動をします  
体力・健康度を客観的に分析して自分の  
健康課題を把握して  
健康寿命を延ばしましょう！

7/7(日) 10:30～12:00

定員は10名 室内用シューズ必要

対象は40歳以上 料金は500円



正面玄関前にて11:00～販売予定!無くなり次第終了!

7日&15日 フランクフルト かき氷

7日 タベルタノシミ山田屋さんスイーツ



## 歩き方測定会&

### ノルディックウォーキング(屋外)

自分の歩き方を見直し、正しい歩き方を身につけて、  
いつまでも健康的に歩けるようになりましょう！

7/15(月) 10:30～12:30

定員は10名 対象は18歳以上

料金1,000円 歩きやすい靴を持ってきてください

## 子ども飛び込みレッスン(50mプール)

夏の大会に向けて飛び込み練習!

7/15(月) 1部10:50～11:50

2部12:00～13:00

定員は10名ずつ

対象は小学生～高校生で50m以上泳げる方

料金1,000円(別途当日入水料必要)

悪天候時は25mプールで行う場合もあります

## 水辺の安全教室(25mプール)

子どもたちが水辺で、自分の命は自分で守るための  
意識や技能を身につける教室です

ライフジャケット体験、安全確保のための  
背浮きなどを着衣の状態で行います

7/15(月) 13:00～14:30 定員20名

対象は小学生(泳げなくてもOK)

着衣泳を行いますので、水着&洗濯した洋服を

持ってきてください 料金300円

※25m以上泳げる方のみが前後でプール一般利用可能  
その場合は別途入水料必要