

う、い、て、ま、て

第21回・2022

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



5/8 (日)

受 付：12：00～
講 義：12：30～13：30
プール実技：14：00～15：50

■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。靴底はゴムでなく〈学校の上履きは
ゴム底です〉ウレタンのが望ましいです。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、マスク着用でご来場ください。

●体温が37℃以上の方は来場をご遠慮ください。

●体温チェックシートをご持参ください。(シートは主催者で用意)

●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。

学校名、クラブ名などを記入の上、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(QRコードからもアクセス)、郵送。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため予防対策を講じ実施します。また、状況の推移によっては体育館での教室を中止し、オンラインでの教室を予定しています。

●参加申し込み・問い合わせ●

ホームページ：https://sites.google.com/view/nerimaku-renmei

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、て uitemate 教室

第13回・2022

(幼児着衣泳)

5/8 (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。



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	