

う、い、て、ま、て

第22回・2023

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。

ライフジャケットでの「ういてまで」の体験を！

●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

5/7 (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 50名

会場 練馬区立光が丘体育館温水プール

参加費 小学生：300円、中学生：500円、大人：1,000円
(保険料を含む)
※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)

◆参加費振込先：郵便振替 番号=00140-9-88308 名義=スポーツ連盟練馬

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。)

▲ライフジャケットをお持ちの方はご持参ください。

●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。

●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、下記に申し込んでください。ホームページ (QRコードからアクセス)、郵送。定員になり次第締め切ります。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教室を中止する場合があります。

●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	ライフジャケットについて 下記に○をしてください
	■学校名・クラブ名(大人は職業)	■TEL		■持参する
	■住所	■Eメール		■借りる(借用料なし)