

う、い、て、ま、て

第23回・2024

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。

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



5/12 (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。

●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。

●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)

う、い、て、ま、て

uitemate 教室

第15回・2024 (幼児着衣泳)

5/12 (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れる幼児。

■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：300円 大人実技参加者：1,000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。