

# HEALTH SWIM in TAKAOKA



## 平成30年度 夏休み 短期ジュニア教室 受講生募集

受付開始 **7月7日(土)**  
午後1時から  
受付場所 2階エントランス



### 短期ジュニアスイム **A** コース

1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回
7/25	7/26	7/27	7/30	7/31	8/1	8/2

### 短期ジュニアスイム **B** コース

1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回
8/6	8/8	8/9	8/10	8/20	8/22	8/23

7 JULY							8 AUGUST						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	・	・	・	1	2	3	4
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
29	30	31	・	・	・	・	26	27	28	29	30	31	・

●はAコース開催日    ●はBコース開催日

時 間●各コース 午前9時～10時  
 対 象●小学1～4年生 初心者  
 定 員●各コース 30名  
 目 標●少しでも長く上手に泳ぐことができるように頑張る  
 講 師●日本体育協会公認水泳上級指導員 他  
 受講料●各コース 5,000円

※受講料には、傷害保険も含まれております。

**申込み  
問合せ先** (公財)富山県体育協会 富山県高岡総合プール  
 ☎0766-28-1166 (火曜日は休館日)

- 申込書を記入の上、受講料を添えてお申し込みください。
- 代理の方による申し込みは受付けておりません。
- 多くの方に受講していただくため、1人1コースのみの受講となります。
- 定員になり次第、締切りといたします。

# 65歳以上の方は、シニア料金がとってもお得!!

## ★1回券でもお得!!

区分	単位	一般	シニア (65歳以上)
プール (25m、50m)	1回/2時間	330円	260円
トレーニング室	1回/3時間	390円	310円

70円  
お徳!!  
80円

## ★回数券 (6枚つづり) を購入するとなんと 1回分お得!!

トレーニング室は、富山県総合体育センター・富山県西部体育センターの共通利用ができます。

区分	単位	一般	シニア (65歳以上)
プール (25m、50m)	1回/2時間	1,650円	1,300円
トレーニング室	1回/3時間	1,950円	1,550円

350円  
お徳!!  
400円

※65歳以上の方は、受付で確認をさせていただきます。

### トレーニング室に限り

7・8月の火曜日を除く

平日 (土曜含) 夜22:00まで  
延長営業します!!

※富山県総合体育センター、  
富山県西部体育センターは21:00閉館です。  
ご注意ください。



## スポーツフェスティバル 2018

9月9日(日)  
開催

今年も人気体験やります!!  
子どもダイビング体験、カヌー体験、  
トランポリン体験・・・  
詳細は次号でご案内します!!





## 赤十字水上安全法講習会を 実施しました。

6月5日



水の事故から人命を守るために、泳ぎの基本と自己保全、事故防止、溺れた人の救助、応急手当などの知識と技術を学びました。

## 平成30年度 4月から **新**しい教室が加わりました。

### 水中ウォーキング

水曜日コース

水の特性「抵抗・浮力・水圧・水温」を効果的に利用しながら、ウォーキングや運動を行う教室です。泳ぎの苦手な方も運動経験の少ない方にも抵抗なく行える運動としてお勧めです。膝、腰など下肢への負担は少なく、ゆったりと自分のペースで行えます。是非一度体験してみてください。



### 健康体操教室

金曜日



健康体操教室では、健康・体力づくりのための筋力トレーニングを中心に活動しています。人数が少ない分個別対応で、できるように個々の目標に合わせたアドバイスも行っています。まだまだ定員に余裕がありますので、興味のある方はぜひご参加ください。

# 2018. 7月～9月 利用予定表

(6/15現在) ※変更となる場合があります。

**7月、8月は  
第1・第3火曜日  
以外は開館します。**

日時	50mプール	25mプール	トレーニング室
月・水・木・金・土	9:00～17:00	9:00～21:00	9:00～22:00
火・日・祝	★ 9:00～17:00		
クリーンタイム	月・水・木・金は 12:30～13:30まで入水できません。		

7・8月は  
延長営業

7月

日	月	火	水	木	金	土
1★ 高岡市民体育大会 (25m開放なし)	2	3 休館日	4	5	6 高岡市西部中学校 (25m11時～開放)	7 (25m20時閉館)
8★ 全国JOC夏季大会予選 (25m開放なし)	9	10★	11	12	13	14
15★ 富山県中学校選手権大会 (50m開放なし)	16海の日★	17 休館日	18	19	20	21
22★	23	24★	25	26	27	28
29★ 富山県民体育大会 (25・50m開放なし)	30	31★				

8月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5★	6	7 休館日	8	9	10	11山の日★
12★	13	14★	15	16	17	18
19★	20	21 休館日	22	23	24	25 富山県水泳選手権大会 (25m17時～開放・50m開放なし)
26★ 富山県水泳選手権大会 (25・50m開放なし)	27	28★	29	30	31	

9月

日	月	火	水	木	金	土
★9月の50m屋外プールの一般開放日は、1㊥・2㊦・8㊥の3日間です。						1 50m一般開放
2★ 50m一般開放	3	4 休館日	5	6	7	8 50m一般開放
9★ スポーツ フェスティバル	10	11 休館日	12	13	14	15
16★	17敬老の日★	18 休館日	19	20	21	22 (25m20時閉館)
23秋分の日★ 秋季JSSチャンピオンシップ (25m開放なし)	24振替休日★	25 休館日	26	27	28	29
30★ 県高校新人大会 (25・50m開放なし)						

休館日 火曜日、年末年始(12月29日～1月3日)

ご不明な際は、当施設までお問い合わせください。

**富山県高岡総合プール**

〒933-0982 富山県高岡市八ヶ88番地の1

TEL 0766-28-1166

URL <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/takaokapool/>  
E-mail [takaoka-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp](mailto:takaoka-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp)

