

# パラスポーツ体験・交流会

パラ水泳 トークショー&水泳教室体験会

3月30日(木) 9:30~11:30

## 水泳教室&トークショー



講師

森下 友紀さん

<主な競技成績>

2016年リオ・デ・ジャネイロパラリンピック出場

50M自由形・100M自由形・100Mバタフライ・200M個人メドレー

4×100Mリレー・4×100Mメドレーリレーに出場

### ①トークショー 9:30~10:00

内容

水泳を始めてからパラリンピック出場までの道のりや、引退の決断についてなど、自信の体験談を踏まえてお話をいただきます。

対象：どなたでも参加可！

定員：なし

場所：体育館棟中2F ふらっと広場

### ②水泳教室 10:30~11:30

内容

森下友紀さんの泳ぎを見学・体験し、一緒に泳ぎながらワンポイントアドバイスをしていただけます。

対象：1種目以上2.5m泳げる方

定員：20名(先着順)

場所：屋内プール

持物：水着・水泳帽子・ゴーグル



参加費：無料

参加には事前予約が必要となります。  
イベントをQRコードから読み取りお申込み下さい。



## 3月1日(水)より申込開始

※お電話、直接来館でのお申込みも可能です。



東村山市民スポーツセンター

指定管理者：東村山スポーツプロモーションJV

【営業時間】9:00~22:20

042-393-9222