

令和5年度

2023年4月～2024年3月

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 車バ・ポ	5	6	7	8 合同
9	10	11 ポッチャ	12	13	14	15
16	17	18 休館日	19	20	21	22
23 定期活動	24	25 ポッチャ	26	27	28	29
30						

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 車バ・ポ	5	6	7	8 合同
9	10	11 ポッチャ	12	13	14	15
16 定期活動	17	18 休館日	19	20	21	22
23	24	25 ポッチャ	26	27	28	29
30	31					

アクティブ定期活動

第4日曜日/9:30～

十日町市総合体育館

ポッチャ活動

火曜日/19:00～

十日町市武道館(剣道場)

※休館日はお休みです

車いすバスケ活動

第2火曜日/18:30～

十日町市総合体育館

合同活動(車いす・ポッチャ)

第2土曜日/9:30～

十日町市総合体育館

十日町アクティブスポーツ

5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ポッチャ	3	4 大会	5	6
7	8	9 車バ・ポ	10	11	12	13 合同
14	15	16 休館日	17 大会	18	19	20
21	22	23 ポッチャ	24	25	26	27
28 定期活動	29	30 ポッチャ	31			

※県障害者スポーツ大会

4日土/陸上、17日/フライングディスク予定

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1 ポッチャ	2	3	4	5 大会
6	7	8 車バ・ポ	9	10	11	12
13	14	15 休館日	16	17	18	19 大会
20	21	22 ポッチャ	23	24	25	26
27 定期活動	28	29 ポッチャ	30	31		

・5日土/小学生ポッチャ大会

・19日土/ロータリークラブ杯(車いすバスケットボール大会)

十日町アクティブスポーツカレンダー



6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6 車バ・ポ	7	8	9	10 合同
11	12	13 ポッチャ	14	15	16	17
18	19	20 休館日	21	22	23	24
25 大会	26	27 ポッチャ	28	29	30	

・25日 日/アクティブCUP2023

9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2 アオーレ
3	4	5 車バ・ポ	6	7	8	9 大会
10	11	12 ポッチャ	13	14	15	16
17	18	19 休館日	20	21	22	23
24 定期活動	25	26 車バ・ポ	27	28	29	30
31						

・2日土/アオーレ長岡(ポッチャ・車いすバスケ)

・9日土/十日町CUP2023



十日町市総合体育館内

025-752-4377

令和5年度
2023年4月～2024年3月

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 ポッチャ	4	5	6	7
8	9	10 車バ・ボ	11	12	13	14 合同
15 イベント	16	17 休館日	18	19	20	21
22	23	24 ポッチャ	25	26	27	28
29	30	31 ポッチャ				

- ・15日 日/ユニバーサルスポーツフェスタ 予定
- ・27日～11月1日全国障害者スポーツ大会(鹿児島県)

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9 車バ・ボ	10	11	12	13 大会
14	15	16 休館日	17	18	19	20
21	22	23 ポッチャ	24	25	26	27
28 定期活動	29	30 ポッチャ	31			

- ・13日土/新春ポッチャ大会

アクティブ定期活動

第4日曜日/9:30～
十日町市総合体育館

ポッチャ活動

火曜日/19:00～
十日町市武道館(剣道場)
※休館日はお休みです

車いすバスケ活動

第2火曜日/18:30～
十日町市総合体育館

合同活動(車いす・ポッチャ)

第2土曜日/9:30～
十日町市総合体育館

十日町アクティブスポーツ

11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7 車バ・ボ	8	9	10	11
12	13	14 ポッチャ	15	16	17	18 合同
19	20	21 休館日	22	23	24	25
26 定期活動	27	28 ポッチャ	29	30		

- ・ふれ愛ポッチャ大会 予定

2月

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6 車バ・ボ	7	8	9	10 合同
11	12	13 ポッチャ	14	15	16	17
18	19	20 休館日	21	22	23	24
25 定期活動	26	27 ポッチャ	28	29		

十日町アクティブスポーツカレンダー

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 車バ・ボ	6	7	8	9 合同
10	11	12 ポッチャ	13	14	15	16
17 定期活動	18	19 休館日	20	21	22	23
24	25	26 ポッチャ	27	28	29	30
31						

- ・9日 土/合同クリスマスイベント
- ・17日 日/クリスマス定期活動
- ・ふれ愛フライングディスク大会 予定

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 車バ・ボ	6	7	8	9 合同
10	11	12 ポッチャ	13	14	15	16
17	18	19 休館日	20	21	22	23
24 定期活動	25	26 ポッチャ	27	28	29	30
31						

- ・24日 日/県障害者スポーツ大会エントリー
- ・きららCUP(村上)出場予定
- ・全日本ユニバーサルポッチャ大会予定



十日町市総合体育館内
025-752-4377