

令和6年度
2024年4月～2025年3月

4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ポッチャ	3	4	5	6
7	8	9 車バ・ポ	10	11	12	13 合同活動
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				

7月

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

・28日(日)ふれ愛カップ(車いすバスケットボール)

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
8/18 日曜日

ポッチャ活動

火曜日/19:00～
9/14 土曜日/9:30～
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週火曜日/18:30～
9/24 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週土曜日/9:30～
十日町市総合体育館



十日町市総合体育館内

025-752-4377

十日町アクティブスポーツ

5月

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

※県障害者スポーツ大会
12日日/陸上、15日水/フライングディスク予定

8月

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

・3日土/アクティブCUP2024

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 車バ・ポ	5	6	7	8 合同活動
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 大会						

・30日/小学生ポッチャ大会2024

9月

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

・7日土/十日町CUP2024

・21/22日ロータリークラブ杯(車いすバスケットボール)



令和6年度

2024年4月～2025年3月

10月

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

- ・14日 月/すまいるポッチャ大会(長岡)
- ・19日 土/ユニバーサルスポーツフェスタ
- ・24日～10月29日 全国障害者スポーツ大会(佐賀県)

11月

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

- ・19日日/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
12/15 日曜日

ポッチャ活動

火曜日/19:00～
12/14 土曜日/9:30～
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週火曜日/18:30～
10/22 火曜日/18:30～
12/3 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週土曜日/9:30～
十日町市総合体育館



十日町市総合体育館内
025-752-4377

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 車バ・ポ	6	7	8	9 合同活動
10 大会	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

- ・ふれ愛ポッチャ大会 予定
- ・10日親子ポッチャ大会

12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 車バ・ポ	5	6	7	8 合同活動
9	10	11	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	

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 車バ・ポ	4	5	6	7
8	9	10 車バ・ポ	11	12	13	14 ポッチャ
15 定期活動	16	17 休館日	18	19	20	21
22	23	24 ポッチャ	25	26	27	28
29	30	31				

- ・15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

1月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 車バ・ポ	5	6	7	8 合同活動
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	31					

- ・23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