



## スポーツ 区のプールを ご利用ください

スポーツ

プールで泳ぐのが気持ちいい季節になりました。手軽に利用できる区内の施設をぜひ、ご利用ください。  
学校行事などのため、利用できない時間帯があります。プール受付窓口で配布している予定表、区Webをご覧いただけ、各プールへお問い合わせください。



### 利用料金 (全プール共通 2時間)

#### ●子ども(※)・65歳以上・障害のあるかた

200円(区民センターの屋外プールは100円)

#### ●大人

400円(区民センターの屋外プールは200円)

※18歳到達後最初の3月31日まで



### 区のプール施設 (入場は終了時間の30分前まで)

#### ●屋内25mプール

施設名	利用時間	休止期間
碑小学校屋内プール(☎ 3793-2606)	9:00~22:00	6月20日(金)まで
五本木小学校屋内プール(☎ 3714-8511)		6月13日(金)~19日(木)
駒場プール(☎ 3485-7761、FAX 3485-3926)		6月23日(月)~27日(金)

#### ●緑ヶ丘小学校プール (☎ 3718-3130、FAX 3723-8744)

概要	利用時間	対象
屋内25m	9:00~22:00 6月19日(木)~25日(水)は利用不可	3歳以上
屋外の児童用	9:00~17:00 7月19日(土)~8月24日(日)は平日利用不可	3歳~ 小学2年生

#### ●区民センタープール (☎ 3711-1139、FAX 3711-2594)

概要	利用時間	対象
屋内25m	9:00~22:00 6月11日(水)・13日(金)9:00~14:00、7月1日(火)~4日(金)は利用不可	オムツの取れた3歳以上
屋外50m	10:00~20:00	
屋外の児童用	7月1日(火) ~9月10日(水) 10:00~17:00	小学2年生以下(オムツの取れていない乳幼児は、プール用オムツの上に水着を着用)

※児童プールの付き添いは1人まで無料です

### プール利用上の注意

- 3歳未満、オムツの取れていない乳幼児は入場できません(区民センターの屋外児童プールを除く)
- 付き添い1人が引率できる子どもは、2人までです
- 18:30以降の小学生の利用は、保護者の送迎が必要です
- 屋内プールでは、必ず水泳帽を着用してください
- 悪天候や水質管理などのため、公開を中止する場合があります
- 危険物・飲食物(ふた付きの飲み物は可)の持ち込みは禁止です
- 車での来場はご遠慮ください
- プールでも熱中症は発生します。小まめな水分補給と休憩を取りましょう

### 刺青・タトゥーのあるかたの利用について

刺青・タトゥーを露出した状態でのプールの利用はできません。ラッシュガードを着用してください。ラッシュガードは、原則として自身で用意してください(無料貸し出しあり。数量限定)。他の利用者の不安感を解消し、全てのかたが楽しむためにご協力をお願いします。

### プール衛生上の注意

問生活衛生課環境衛生係(☎ 5722-9502、FAX 5722-9367)

一人一人が、次の注意事項を守り、係員の指示に従って、安全で衛生的に楽しみましょう。

#### プールに入る前に

- 発熱や下痢などの症状がある時、睡眠不足の時、飲酒した時は、泳ぐのを控えましょう
- トイレを済ませ、準備体操で体をほぐし、シャワーで体をよく洗ってから入りましょう

#### プールに入っている時

- プール内で鼻をかんだり、つばを吐いたりしないでください
- トイレの後は、シャワーを浴びましょう
- 長時間の遊泳を避けて、適度に休息を取り、水分補給しましょう

#### プールからあがったら

- 必ずうがいをして、シャワーで体をよく洗い流しましょう
- タオルや日用品の共用はやめましょう

問スポーツ振興課スポーツ事業係(☎ 5722-9695、FAX 5722-9754)



スポーツ

## 目黒区体育祭秋季大会



対区内在住・在勤・在学者、目黒体育協会の加盟団体(学生連盟  
加入者を除く)

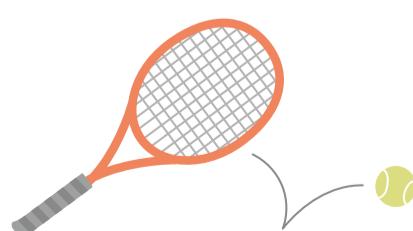
￥100円~10,000円(小・中学生は原則半額。種目により、実費  
や保険料が必要な場合あり)

主催 目黒区など

申 競技要項(体育館(下記参照)で配布。区Webから印刷可)に添  
付の申込書、参加資格が確認できるもの(運転免許証など)  
を、申込期間(9:00~21:00に受け付け。最終日は17:00ま  
で)に、体育館または競技要項に記載の申込先へ

先 各体育館

- 駒場体育館
- 区民センターハウス
- 中央体育館
- 碑文谷体育館
- 八雲体育館



種目	日時	会場	対象	申込期間
テニス (ダブルス)	①8月21日(木)9:00から ②8月22日(金)9:00から	駒場体育館	高校生 ①男子②女子	6月15日~7月13日
	9月7日(日)9:00から		18歳以上の男性	6月28日~8月3日
	9月14日(日)9:00から		18歳以上の女性	7月5日~8月10日
	9月21日(日)9:00から		18歳以上の男女混合	7月12日~8月17日
	9月28日(日)9:00から		18歳以上の女性	7月19日~8月24日
	10月12日(日)~19日(日) 9:00から		18歳以上の男性	7月6日~8月10日
テニス (シングルス)	10月26日(日)9:00から	碑文谷体育館	18歳以上の 男性・女性決勝	
	9:00から			
ソフトテニス	8月21日(木)9:00から	駒沢オリンピック公園	中学・高校生	7月8日~8月7日
サッカー	9月7日(日)9:00から	砧サッカー場 など	18歳以上	6月15日~7月7日
水泳	9月7日(日)10:00から	区民センター 屋外プール	小学生以上	6月17日~7月27日



問目黒体育協会(☎ 5722-8088、FAX 5734-1032)