



スポーツ

目黒区体育祭秋季大会



申し込み方法は種目により異なります。詳細は区Webをご覧ください。

| 種目 | 日時 | 会場 | 対象 | 申込期間 |
|--------|---|-------------|------------------------------|---|
| ソフトテニス | 8月20日(木)9:00から | 駒沢オリンピック公園 | 中学生 | 7月7日～8月6日 |
| テニス | ①8月25日(火)②8月26日(水)9:00から | 駒場体育館 | 高校生の ①男子②女子 | 6月15日～7月19日 |
| | ①9月6日(日)②9月13日(日)③9月20日(日)9:00から | 碑文谷体育館 | 18歳以上(※)の ①男性②女性 ③男女混合 | ①6月27日～8月2日 ②7月4日～8月9日 ③7月11日～8月16日 |
| シングルス | ①9月27日(日)②10月11日(日)・18日(日)9:00から | 碑文谷体育館 | 18歳以上(※)の ①女性 ②男性 | ①7月18日～8月23日 ②7月5日～8月9日 |
| サッカー | 9月6日～12月20日の日曜・祝・休日(9月21日・22日、11月1日を除く)9:00から | 砧サッカー場など | 15歳以上 | 6月15日～7月6日 |
| 水泳 | 9月6日(日)9:45から | 区民センター屋外プール | 小学生以上 | 6月16日～7月29日 |

※高校生を除く

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)

¥ 参加費100～10,000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

問 目黒体育協会(☎5722-8088、FAX5734-1032)



スポーツ

ピックルボール体験会・ミニゲーム大会



ピックルボールは、テニス、バドミントン、卓球を組み合わせたニュースポーツです。バドミントンと同じ広さのコートで穴あきのプラスチックボールを打ち合う競技で、年齢を問わず初心者でも簡単にラリーを楽しめます。

時 7月25日(土) 場 中央体育館 ¥ 参加費1,000円

| 内容 | 時間 | 対象 | 定員(先着) |
|---------|-----------------------------|----------------------------------|--------------|
| 体験会 | 9:00～10:20 | 区内在住・在勤・在学で中学生以上の初心者 | 16人 |
| ミニゲーム大会 | ①9:00～10:20 ②10:30～11:50 | 区内在住・在勤・在学で中学生以上の①初級者②中級者以上の男女ペア | ①16人 ②16組 |

申 6月15日～7月10日17:00に、区Web/FAX/Eメール



問 先 目黒体育協会(☎5722-8088、FAX5734-1032、
✉meguro-taiiku-kyokai@u00.itscom.net)



スポーツ

区のプールをご利用ください



利用料金(2時間。屋外幼児プールは下記参照)

| 対象 | 屋内プール | 区民センター屋外プール |
|----------------------|-------|-------------|
| 子ども(※)、65歳以上、障害のあるかた | 200円 | 100円 |
| 大人 | 400円 | 200円 |

※3歳～18歳到達後最初の3月31日まで

区立プール施設(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 |
|-------------|------------|--------------------------------------|
| 駒場プール | 9:00～22:00 | 6月22日(月)～26日(金) |
| 区民センター屋内プール | | 6月12日(金)9:00～13:00、 7月6日(月)～9日(木) |
| 五本木小学校屋内プール | | 6月12日(金)～19日(金) |
| 碑小学校屋内プール | | 6月22日(月)～7月9日(木) |
| 緑ヶ丘小学校屋内プール | | 6月18日(木)～24日(水) |

●屋外50mプール

| 施設名 | 利用時間 |
|-------------|-----------------------------|
| 区民センター屋外プール | 7月1日(水)～9月10日(木)10:00～20:00 |

●屋外幼児プール

| 施設名 | 利用時間 | 対象 | 利用料金(2時間) |
|-------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---|
| 区民センター幼児プール | 7月1日(水)～9月10日(木)10:00～17:00 | 小学2年生以下(おむつが取れていない場合はプール用おむつの上に水着を着用) | 小学2年生以下100円、付き添い(中学生以上)は1人まで無料(2人目から100円) |
| 緑ヶ丘小学校幼児プール | 7月18日(土)～8月23日(日)の土・日曜日、祝日9:00～17:00 | 3歳～小学2年生 | 屋内プールと同じ |

問 駒場プール(☎3485-7761、FAX3485-3926)

区民センタープール(☎3711-1139、FAX3711-2594)

五本木小学校屋内プール(☎FAX共通3714-8511)

碑小学校屋内プール(☎FAX共通3793-2606)

緑ヶ丘小学校屋内プール(☎3718-3130、FAX3723-8744)

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立のプール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。プール受付窓口の予定表や区Webをご覧ください。各プールへお問い合わせください。



利用上の注意

- 3歳未満やおむつのとれていない乳幼児は入場できません(区民センター幼児プールを除く)
- 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
- 危険物や飲食物(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プールは利用できません。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。無料貸し出しも行っていきます(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ください。

衛生上の注意 問 生活衛生課環境衛生係(☎5722-9502、FAX5722-9367)

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。

入る前に

- 発熱や下痢などの症状がある時や睡眠不足、飲酒した時は、泳ぐのを控えましょう
- トイレを済ませて、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

入っている時は

- 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憩を取り、水分を補給しましょう

上がった後

- 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
- タオルや目薬の共用はやめましょう