

2014  
8月号

# 県体だより

## アクセス

JR宇都宮駅西口バス乗り場 ①・② から、  
「清住・細谷」行き→「県体育館前」下車。  
乗車時間20分程度 料金210円

(公財) 栃木県体育協会 栃木県体育館

〒320-0057 宇都宮市中戸祭 1-6-3

TEL 本館 028-622-4201 プール館 028-622-4204

FAX 028-622-4203

本格的な夏がきた！！！！ 運動で心も身体も健康リフレッシュ！！！！  
運動を行う際は、栃木県体育館へ！！！！

## 専用(貸切)利用

- (1) 利用許可申請書を利用日の2ヶ月前までに提出してください(FAX可)。
- (2) 利用日の2週間前までに利用許可書が担当者に送付されます。
- (3) 使用料は納付期限内(利用前)に、直接持参してください(振込み可)。

## 普通(個人・グループ)利用

- (1) 予約は前月の25日午前9時から電話のみで受け付けます。
- (2) 本館の夜間利用は各団体週に1回の予約を受け付けます。
- (3) 本館・別館・武道館・弓道場ご利用の際は、本館券売機にて、  
プール館ご利用の際は、プール館入口券売機にて、  
利用券を購入し、受付に出してください。

## 普通利用料金・時間

施設	利用区分・利用時間	9時～13時	13時～17時	17時～21時
本館・武道館 別館・弓道場	高校生以下	160円	160円	160円
	一般	320円	320円	320円

## ☆運動を行う際の注意点☆

- ・脱水症や熱中症を予防するために、運動時は十分に水分をとりましょう。  
ポイントは「喉が渇く前に水分摂取をすること」です。
- ・痛みがある時や体調不良がある時は、無理せず、休みましょう。
- ・運動中の事故を予防するために、準備運動と整理体操を必ず行いましょう。  
準備運動と整理体操は、運動後の疲れが軽くなる効果もあります。

## プール館、臨時休業のお知らせ

プール館につきましては、蒸気ボイラーの故障により、大変御迷惑をお掛けしております。引き続き、ホームページ等にて随時情報提供を行うこととしておりますが、御不明な点がございましたら、御気軽に上記本館事務室までお問い合わせください。

なお、本館、別館、武道館、弓道場は、通常通り営業を行っておりますので、引き続き御利用ください。

今後とも県体育館をよろしくお願いいたします。

栃木県体育館長