

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
TEL028-622-4201 FAX028-622-4203
プール館 TEL028-622-4201

海がなくてもプールがある！！ 暑さに負けずプールで泳いでリフレッシュ！！



プール館について

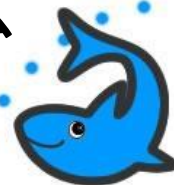
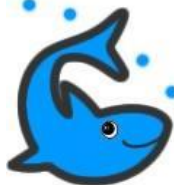


利用料金 高校生以下 210円
一般 430円

利用時間 月～土曜日 10時～21時
(第一月曜日は休館の場合があります。)
日曜日 10時～17時

注意事項

- 水着・スイムキャップを着用してください。
- ビート板、ヘルパー、アームヘルパーは貸出しています。
- 飛び込みや潜水は禁止しています。



☆運動を行う際の注意☆

- ・喉の渇きを感じる前にこまめに水分を補給するようにしましょう。
- ・脱水時には水分と共に適量の塩分を摂ることが重要です。
- ・身体に痛みが出たり、体調が悪い時は無理せずに休みましょう。

熱中症にご用心！

