



公園だより

7月号

7月14日(火)からプール営業が始まります！
たくさんのご来場お待ちしております！

市民プールに行こう！



営業時間 ●10:00～17:00

料 金 ●一般(高校生以上) 320円
幼児、小中学生 220円
4歳以下 無料

※ただしおむつの取れていないお子様は
入場できません。

水遊びパンツでの入場もできません。

療育手帳の交付を受けている方は免除

プールのお問合せはこちら・・・0736-78-3660

プール営業時間外のお問い合わせはこちら

0736-77-1677



○・・・休館日

7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※ 7月1日～10日まで田中小学校プール授業に使用

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

※1 紀の川市民まつりにつき臨時休館

※2 14:00から営業

【お知らせ】

- 8月23日(日)はきのかわ市民まつりにつき体育館、テニスコート、若もの広場、野あそびの丘、プールともに**休館**とさせていただきます。
- 8月24日(月)のプール営業は**14時～**となっております。

紀の川市民体育館

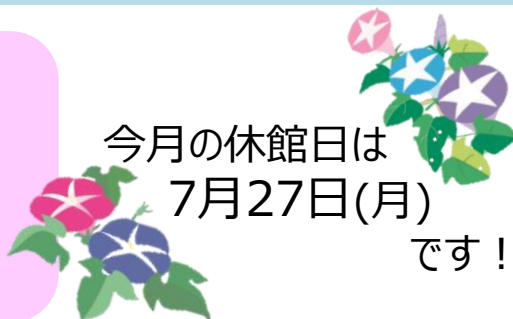
〒649-6422 和歌山県紀の川市花野604-2

営業時間 9:00～22:00

休館日 第4月曜日(祝日の場合は翌営業日)、年末年始

今月の休館日は
7月27日(月)

です！



初めての方、お一人様での参加 大歓迎！

個人参加型 ピックルボール交流会



7月11日(土) 10:00～12:00

7月20日(月祝) 10:00～12:00

参加料 800円 (税込・パドルレンタル料200円)
対象 中学生以上
持ち物 運動できる服装、室内用シューズ
飲み物、タオル
定員 各28名(先着順)

参加希望の方はホームページからお申込みください♪
たくさんのご参加ありがとうございます！ キャンセル待ちも可能となっております！

体組成測定 印刷いたします！

●開催日程●

7月	3(金)	7(火)	13(月)	19(日)
	22(水)	25(土)	30(木)	
8月	4(火)	9(日)	12(水)	15(土)
	21(金)	27(木)	31(月)	

●料金●

税込100円

●時間●

11:00～12:00 / 14:00～16:00 / 19:00～20:00

体組成計 (たいそせいけい)
基礎代謝量や体脂肪率、
筋肉量だけでなく、
筋肉のバランス、筋肉の質、
アスリート指数なども測れます！

体組成の測定は
トレーニングの前に！！



7月のキッズコーナーは..

うみのいきもの

どれだけわかるかな？ あそんでみてね！



熱中症に気を付けよう！

こまめな
水分補給



塩分をとる



ひんやりグッズ



体調に異変を感じたら無理せず休みましょう！