

## 7/20(金)・26(木)・8/22(水) 17~21時 長水路一般開放



### メインプール(水深3.3m)利用カード

フリガナ  
氏名 \_\_\_\_\_  
生年月日 大昭平 年 月 日  
(男・女)  
発行日 \_\_\_\_\_ No. \_\_\_\_\_

通常は2つに区切り25m×10コースのメインプールを長水路(50m×各10コース・水深3.3m)にて一般開放いたします。

ご利用の際は当プールが発行する「メインプール(水深3.3m)利用カード」が必要になります。

中学生以上で100m以上の泳力ある方が対象。利用カードは西プール管理事務所にて発行しております。

(中学生は親権者同伴での申請が必要です)



### ■7・8月大会スケジュール

| 月日    | 曜 | 大会名                   | 専用状況     | 一般開放予定                             |
|-------|---|-----------------------|----------|------------------------------------|
| 7月20日 | 金 | 15時~17時 大会準備(長水路準備)   | メインプールのみ | <b>17時~長水路開放予定</b><br>(他施設は終日一般開放) |
| 7月21日 | 土 | 第57回福岡市中学校水泳競技大会      | 全館・終日    | 一般開放なし                             |
| 7月26日 | 木 | 15時~17時 大会準備(長水路準備)   | メインプールのみ | <b>17時~長水路開放予定</b><br>(他施設は終日一般開放) |
| 7月27日 | 金 | 第70回福岡県中学校水泳競技大会(1日目) | 全館・終日    | 一般開放なし                             |
| 7月28日 | 土 | 第70回福岡県中学校水泳競技大会(2日目) | 全館・終日    | 一般開放なし                             |
| 8月5日  | 日 | 第32回市民総合スポーツ大会・水泳競技   | 全館・終日    | 一般開放なし                             |
| 8月22日 | 水 | 15時~17時 大会準備(長水路準備)   | メインプールのみ | <b>17時~長水路開放予定</b><br>(他施設は終日一般開放) |
| 8月23日 | 木 | 福岡市中学校新人水泳競技大会        | 全館・終日    | 一般開放なし                             |

※大会は変更になる場合がございます。詳しくはプールにおたずね下さい。(Tel 885-0124)



<汗をしっかりかけるからだづくり> <熱中症かなと思ったら??>

- ①たくさん汗をかくには体内に水分が必要
- ②毎日お風呂に入って汗をかきましょう
- ③汗はしっかりと拭き、毛穴を清潔に閉めないように
- ④睡眠をしっかりとりましょう

- ①すぐに医療機関へまたは救急車
- ②涼しい場所へ移動
- ③塩分や水分を補給
- ④衣類をゆるめ、身体を冷やして体温を下げる

### 環境づくり工夫しましょう

- ・気温・湿度気温こまめにチェック
- ・室内を涼しくしましょう
- ・衣服(吸水性 速乾性)を工夫
- ・冷却グッズ活用

### 危険な環境

- ・暑い時.....28℃以上から注意
- ・湿度が高い.....25℃でも湿度 80%は危険
- ・日差しが強い時.....日陰や芝生や土の上へ
- ・風が弱いとき.....汗をふきとりましょう

## イベントリポート

### 水難事故は 119 番



6月16日(土)に、西プールにて「**着衣水泳体験**」を開催いたしました。

- <溺れた時の対応>
- ・服を着たまま浮き身
  - ・身近なものを使って浮く
  - ・ゆっくり慌てずに力を抜く

- <救助方法>
- ・原則水の中に入らない
  - ・すぐ119番
  - ・大きな声で大人の人を呼ぶ
  - ・浮き具の代わりになるものを渡す

(ペットボトル・バック・ランドセル・サッカーボール・箱など)

### 教室案内

**親子ヨガ 9/13~10/18・全6回**

申込期間 8/1~8/15

**4200円** 1歳から3歳までの幼児とその保護者

時間 10:00~11:00

親子でヨガしてみませんか?

福岡市立総合西市民プール

〒819-0046 福岡市西区西の丘1丁目4-1

TEL (092) 885-0124

FAX (092) 885-6016