

【民間施設と連携】

問 スポーツ課 スポーツ振興係

# 水泳教室

コース名	対象者	定員	自己負担(税別)	実施日
■ 親子アクアコース	乳幼児と保護者 (親子2名で1組)	定員なし	1回目「無料」 2回目以降1,200円	6月～9月の火・金曜 10:15～11:00
■ 一日プール体験コース (通常のプールレッスンを体験)	16歳以上の方	随時希望者 を受付けます	1,200円	6月～9月のプールプログラムは HPをご覧ください。お好きなプ ログラムに参加できます。
■ 夏休み短期教室	未就学児・小学生・ 中学生	50名	7,000円	7月以降のブルーマリンスポーツ クラブのHPをご覧ください。

- ▶ **会場** ブルーマリンスポーツクラブ (小諸市御影新田 2705-1)
- ▶ **申込** 開催日の前日正午までにブルーマリンスポーツクラブに電話(☎ 23-3535)するか  
直接施設へお申込みください。費用は施設へお支払いいただきます。
- ▶ **持ち物** 水着 (できるだけ海水用を避ける。ビキニ不可)、バスタオル、スイミングキャップ、ゴーグル
- ▶ **その他** 佐久駒場公園プール・東御中央公園市民プールで利用可能な補助券を配布します。  
3歳以上の園児、小学生、中学生が対象です。小学生以下のお子さんの付き添い者1名も無料。  
詳しくはスポーツ課スポーツ振興係までお問合せください。

## 熱中症予防行動

問 小諸消防署 救急係 ☎ 24-0119

をとりましょう!

### 熱中症警戒アラートをチェック!



### 適切にエアコンを使おう!



### 見守り・声かけ!



### こまめに水分・塩分を補給!



### 熱中症の症状

- めまい ●たちくらみ
- 大量の発汗 ●生あくび
- 筋肉のこむら返り

### 症状が進むと……

- 頭痛 ●嘔吐 ●集中力低下
- 倦怠感 ●虚脱感 ●判断力低下

### 場合によっては☎119番緊急通報を!

症状が改善されない場合は、医療機関を受診してください。また、自力で水が飲めない、応答がおかしい場合は、**ためらわずに☎119番を!!!**