

# 高井戸地域区民センター 高齢者活動支援センター 高井戸温水プール

ご利用案内





# 高井戸地域区民センターご利用案内

- 営業時間 …… 9:00～21:00 (最終受付 20:00)
- 休館日 …… 毎月第3月曜日、年末年始 (12月28日～1月4日)

## さざんかねっと集会施設

3F集会施設のご利用には、**杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと 集会施設」**への登録があらかじめ必要です。

※登録には個人登録・団体登録などの種類があります。

登録後にはご自宅のパソコンや携帯電話のインターネット、電話、区内の各施設に設置しているタッチパネル式パソコンを使って、施設の予約、空き状況を調べることができます。

→総合受付で登録手続きを行っています。

| 部屋名            | 利用目的 (この目的以外の活動はできません)                                                                                              | 面積 (㎡) |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 第1集会室          | 会議・講演会講習会・懇親会(飲食含まず)・趣味学習(大きな音不可)・書道華道・囲碁将棋・映画ビデオ鑑賞・詩歌・健康体操・展示会(ピクチャーレールなし)                                         | 97     |
| 第2集会室          | 会議・講演会講習会・懇親会(飲食含まず)・趣味学習(大きな音不可)・書道華道・囲碁将棋・映画ビデオ鑑賞・詩歌・健康体操・展示会(ピクチャーレールなし)                                         | 91     |
| 第1・2集会室 (一体使用) | 会議・講演会講習会・懇親会(飲食含まず)・趣味学習(大きな音不可)・書道華道・囲碁将棋・能狂言・映画ビデオ鑑賞・詩歌・詩吟民謡・健康体操・展示会(ピクチャーレールなし)                                | 188    |
| 第3集会室          | 会議・講演会講習会・懇親会(飲食含まず)・趣味学習(大きな音不可)・書道華道・絵画(油絵不可)・囲碁将棋・映画ビデオ鑑賞・詩歌・健康体操・展示会(ピクチャーレールなし)                                | 50     |
| 第4集会室          | 会議・講演会講習会・懇親会(飲食含まず)・趣味学習(大きな音不可)・書道華道・絵画(油絵不可)・囲碁将棋・映画ビデオ鑑賞・詩歌・詩吟民謡・健康体操・展示会(ピクチャーレールなし)                           | 50     |
| 第3・4集会室 (一体使用) | 会議・講演会講習会・懇親会(飲食含まず)・趣味学習(大きな音不可)・書道華道・絵画(油絵不可)・囲碁将棋・能狂言・映画ビデオ鑑賞・詩歌・詩吟民謡・健康体操・展示会(ピクチャーレールなし)                       | 101    |
| 第5集会室          | 会議・懇親会(飲食含まず)・趣味学習(大きな音不可)・舞踊(洋室・ホール使用)・健康体操・スポーツ体操                                                                 | 50     |
| 第6集会室 (特別室)    | 会議・講演会講習会・懇親会(飲食含まず)・趣味学習(大きな音不可)・映画ビデオ鑑賞・詩歌・詩吟民謡                                                                   | 33     |
| 第7集会室          | 会議・講演会講習会・懇親会(飲食含まず)・趣味学習(大きな音不可)・書道華道・絵画(油絵不可)・囲碁将棋・映画ビデオ鑑賞・詩歌・舞踊(洋室・ホール使用)・健康体操・スポーツ体操・社交ダンス                      | 67     |
| 第8集会室          | 会議・講演会講習会・懇親会(飲食含まず)・趣味学習(大きな音不可)・書道華道・絵画(油絵不可)・囲碁将棋・演劇(読み合わせ含む)・能狂言・映画ビデオ鑑賞・詩歌・詩吟民謡・舞踊(洋室・ホール使用)・健康体操・スポーツ体操・社交ダンス | 72     |
| 第7・8集会室 (一体使用) | 会議・講演会講習会・懇親会(飲食含まず)・趣味学習(大きな音不可)・書道華道・絵画(油絵不可)・囲碁将棋・演劇(読み合わせ含む)・能狂言・映画ビデオ鑑賞・詩歌・詩吟民謡・舞踊(洋室・ホール使用)・健康体操・スポーツ体操・社交ダンス | 139    |
| 第9集会室          | 会議・講演会講習会・懇親会(飲食含む/含まず)・趣味学習(大きな音不可)・書道華道・絵画(油絵不可)・囲碁将棋・映画ビデオ鑑賞・詩歌・詩吟民謡・健康体操・展示会(ピクチャーレールあり/なし)                     | 109    |



総合受付(1F)

※登録には多少お時間がかかります。

※必要書類が揃っていれば、その場で登録ができます。不備がありますと、手続のできないことがあります。

必要書類など詳しい内容は、総合受付へお問合せください。

TEL 03-3331-7841

| 定員 | 部屋ごとの注意事項                                        | 利用料金 単位：円       |                   |                   |                  |          |
|----|--------------------------------------------------|-----------------|-------------------|-------------------|------------------|----------|
|    |                                                  | 午前 (9:00~12:00) | 午後① (13:00~15:00) | 午後② (16:00~18:00) | 夜間 (19:00~21:00) | 延長 (45分) |
| 36 | ・仕切りがパーティションのため、隣室への音には十分注意してください。               | 3,200           | 2,100             | 2,100             | 2,100            | 800      |
| 36 | ・敷物が必要な場合はご持参ください。                               | 3,200           | 2,100             | 2,100             | 2,100            | 800      |
| 90 | ・敷物が必要な場合はご持参ください。                               | 6,400           | 4,200             | 4,200             | 4,200            | 1,600    |
| 21 | ・仕切りがパーティションのため、隣室への音には十分注意してください。               | 1,700           | 1,100             | 1,100             | 1,100            | 400      |
| 21 | ・敷物が必要な場合はご持参ください。                               | 1,700           | 1,100             | 1,100             | 1,100            | 400      |
| 50 | ・敷物が必要な場合はご持参ください。                               | 3,400           | 2,200             | 2,200             | 2,200            | 800      |
| 24 | ・土足不可です。<br>・スリッパを常備しています。<br>・敷物が必要な場合はご持参ください。 | 1,700           | 1,100             | 1,100             | 1,100            | 400      |
| 10 | ・机を傷つける可能性がある使用はできません。                           | 1,600           | 1,000             | 1,000             | 1,000            | 400      |
| 33 | ・仕切りがパーティションのため、隣室への音には十分注意してください。               | 2,100           | 1,400             | 1,400             | 1,400            | 500      |
| 33 | ・床を傷めないシューズなどをご持参ください。                           | 2,500           | 1,600             | 1,600             | 1,600            | 600      |
| 70 | ・敷物が必要な場合はご持参ください。                               | 4,600           | 3,000             | 3,000             | 3,000            | 1,100    |
| 57 | ・敷物が必要な場合はご持参ください。                               | 3,500           | 2,300             | 2,300             | 2,300            | 800      |



| 部屋名               | 利用目的 (この目的以外の活動はできません)                                                                         | 面積 (㎡) |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 第1和室(茶室)          | 会議・講演会講習会・懇親会(飲食含まず)・趣味学習(大きな音不可)・書道華道・茶道・囲碁将棋・能狂言・詩歌・詩吟民謡・舞踊(和室使用)・健康体操                       | 15畳    |
| 水屋(第1和室併設)        |                                                                                                | 3畳     |
| 第2和室              | 会議・講演会講習会・懇親会(飲食含まず)・趣味学習(大きな音不可)・書道華道・囲碁将棋・能狂言・映画ビデオ鑑賞・詩歌・詩吟民謡・舞踊(和室使用)・健康体操                  | 21畳    |
| 創作室(創作使用)         | 工芸・陶芸・書道華道・絵画                                                                                  | 85     |
| 創作室(集会使用)         | 会議・講演会講習会・映画ビデオ鑑賞                                                                              |        |
| 料理室               | 料理                                                                                             | 120    |
| 音楽室               | 詩吟民謡・楽器演奏(音量大)・合唱・ピアノ・カラオケ・楽器演奏(音量小)・音楽鑑賞                                                      | 98     |
| ピアノ室              | ピアノ                                                                                            | 13     |
| 電子オルガン室           | オルガン・楽器演奏(音量小)・音楽鑑賞                                                                            | 13     |
| 体育室(全面)           | バレーボール……全面のみ<br>バドミントン・インディアカ・パドル、バウンド、ミニテニス……1/2面から<br>舞踊(洋室・ホール使用)・健康体操・武道・卓球・スポーツ体操……1/4面から | 468    |
| 体育室(1/2面)         |                                                                                                | 234    |
| 体育室(1/3面)         |                                                                                                | 156    |
| 体育室(1/4面)         |                                                                                                | 117    |
| ピクチャーレールA面        |                                                                                                | 37     |
| ピクチャーレールB面        | 展示会(場所は2Fロビー)<br>※壁面に穴を開けたりテープ類を貼ることはできません。                                                    | 14     |
| ピクチャーレールAB面(一体使用) |                                                                                                | 51     |

| 定員 | 部屋ごとの注意事項                                                    | 利用料金 単位：円          |                      |                      |                     |             |
|----|--------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|----------------------|---------------------|-------------|
|    |                                                              | 午前<br>(9:00~12:00) | 午後①<br>(13:00~15:00) | 午後②<br>(16:00~18:00) | 夜間<br>(19:00~21:00) | 延長<br>(45分) |
| 16 | ・敷物が必要な場合はご持参ください。                                           | 1,200              | 800                  | 800                  | 800                 | 300         |
| -  | ・第1和室(茶室)利用時に使用できます。予約の確定後、受付までご連絡ください。                      | 300                | 200                  | 200                  | 200                 | 100         |
| 24 | ・敷物が必要な場合はご持参ください。                                           | 1,700              | 1,100                | 1,100                | 1,100               | 400         |
| 30 |                                                              | 2,800              | 1,900                | 1,900                | 1,900               | 700         |
| 20 | ・区民・区内団体は使用日の2週間前の日の午前10時から、それ以外は午後1時から窓口で受け付けます。            | 2,800              | 1,900                | 1,900                | 1,900               | 700         |
| 40 | ・点検のため、終了時間の10分前に受付へ内線してください。                                | 4,200              | 2,800                | 2,800                | 2,800               | 1,000       |
| 42 | ・楽器演奏しながら踊ることはできません。                                         | 1時間あたり             |                      |                      | 1,600               |             |
| 2  | ・狭い部屋なので合唱や踊ることはできません。                                       | "                  |                      |                      | 200                 |             |
| 2  | ・定員2名を越えての利用はできません。                                          | "                  |                      |                      | 200                 |             |
| -  | ・土足不可です。                                                     | 1時間あたり             |                      |                      | 1,500               |             |
| -  | ・底の柔らかい靴を使用してください。                                           | "                  |                      |                      | 800                 |             |
| -  | ・ネット支柱利用の場合は、バレーボール1面、バドミントン、インディアカ、パドルテニスは2面で使用できます。        | "                  |                      |                      | 500                 |             |
| -  |                                                              | "                  |                      |                      | 400                 |             |
| -  | ・受付で直接お申し込ください。                                              | 1日あたり              |                      |                      | 1,400               |             |
| -  | ・区民・区内団体は使用日の3か月前の1日の午前10時から、それ以外は2か月前の27日の午前10時から窓口で受け付けます。 | "                  |                      |                      | 600                 |             |
| -  |                                                              | "                  |                      |                      | 2,000               |             |



第9集会室、料理室以外での飲食は禁止

第9集会室、料理室以外での飲食は禁止





# 高井戸温水プールご利用案内

- **営業時間** ……9：00～21：00（最終遊泳時間 20：50）  
※最終入場及びチケット販売は 20：30 までになります。
- **休場日** ……毎月第3月曜日、年末年始（12月28日～1月4日）  
※施設点検のための休場日があります。  
※第3月曜日が祝日と重なる場合は営業、翌日の火曜日が休場となります。

## 利用料金表

| 利用対象者                                 | 入場料<br>(1時間) | 超過料金  |       |
|---------------------------------------|--------------|-------|-------|
|                                       |              | (30分) | (1時間) |
| 大人                                    | 250円         | 130円  | 250円  |
| 子ども 4歳～中学生                            | 130円         | 70円   | 130円  |
| 高齢者(減額) 区内在住の65歳以上の方<br>平日 9:00～14:00 | 130円         | 70円   | 130円  |
| 高齢者(一般) 平日 14:00～21:00、土・日・祝日         | 250円         | 130円  | 250円  |
| 障がい者(大人) 区内在住・在勤・在学の障がい者の方            | 130円         | 70円   | 130円  |
| 障がい者(子ども) 区内在住・在学の障がい者の方              | 70円          | 40円   | 70円   |

## ご利用について

※スイムキャップ（水泳帽）の着用が必須となります。

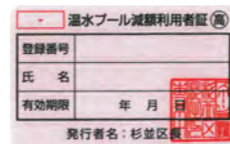
## 減額利用について

|              | 高齢者                                                                        | 障がい者              |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 対象者          | 区内在住の65歳以上の方                                                               | 区内在住・在勤・在学の障がい者の方 |
| 利用時間         | 平日 9:00～14:00<br>※月曜日から金曜日の14時までに入場（祝日を除く）。<br>※減額時間帯の入場であれば、超過料金も減額になります。 | 全日                |
| 利用証発行時に必要な書類 | 年齢・住所の確認ができる官公庁などの発行する証明書                                                  | 障害者手帳・愛の手帳など      |

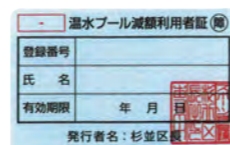
- ※減額利用には利用証が必要です。毎回のご利用時に利用証をご提示願います。
- ※利用証は総合受付で発行しています。詳しくは総合受付へお問合せください。  
**TEL 03-3331-7841**

## 子どもの利用について

- ※3歳以下のお子様は、オムツが取れている場合のみ、保護者同伴で利用できます。
- ※小学校3年生までのお子様は、保護者（16歳以上）の同伴が必要です。保護者1名につき、お子様は3名までです。
- ※小・中学生のみの利用時間は、4～9月が18時30分まで、10～3月は小学生が17時まで、中学生が18時30分までです。



<利用証(高齢者)>



<利用証(障がい者)>

※実際とは異なる場合があります。

## さざんかねっとスポーツ施設

温水プール団体利用や杉並区スポーツ施設のご利用には、**杉並区公共施設予約システム「さざんかねっとスポーツ施設」**への登録があらかじめ必要です。→総合受付で登録手続きを行っています。

- ※登録にはお時間がかかります。必要書類など詳しい内容は、総合受付へお問合せください。  
**TEL 03-3331-7841**

多くのお客様に、安全で楽しくプールをご利用いただくため、場内のルールをお守りください。

ご利用の際は水泳帽を必ず着用してください



水泳帽、ゴーグルは受付で販売しています

- 水泳帽(Mサイズ・Lサイズ) ……500円
- ゴーグル(大人) ……1,600円
- ゴーグル(子ども) ……1,500円



## スポーツ教室のご案内

高井戸温水プールでは年間を通してさまざまな年齢層を対象としたスポーツ教室を企画しています。ご興味のある方は、総合受付へお問合せください。  
**TEL 03-3331-7841**

- **プール教室**：初心者・幼児・小学生 障がい者向け
- **水中運動教室**：水中エクササイズ
- **体操教室**：ヨガ教室

※ヨガ教室はプール付属室で行います。



# 高齢者活動支援センターご利用案内

- 営業時間 ……9：00～21：00（20：00 最終受付）※一部夜間を除く
- 休館日 ……毎月第3月曜日（敬老の日を除く）  
年未年始（12月28日～1月4日）

高齢者活動支援センターとは、1F「マッサージ室」「浴室」「小浴室（介助入浴）」「治療器コーナー」「健康相談室」、2F「講座室」「多目的室」「趣味の部屋」を指しています。これらの施設を利用するための「**高齢者活動支援センター利用証**」があります。

※初めてご利用になる方には総合受付で「利用証」を発行します。  
氏名・住所・年齢が確認できる健康保険証などをお持ちください。  
ご利用時は毎回利用証をご提示ください。

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| 杉並区立 高齢者活動支援センター 利用証 |           |
| ふりがな                 |           |
| 氏名                   |           |
| 住所                   | 丁目 番 号    |
| 生年月日                 | T・S 年 月 日 |
| 電話番号                 | ( )       |

<利用証>

## 三療サービス（マッサージ室）ご利用案内

- 営業時間 ……9：00～21：00 ※20：00 最終受付

### 利用料金表

| 利用対象者                                   | コース                | 料金     |
|-----------------------------------------|--------------------|--------|
| 区内在住の60歳以上の方<br>(高齢者活動支援センターの利用証をお持ちの方) | はり鍼とマッサージ 80分      | 3,700円 |
|                                         | はり鍼、マッサージのどちらか 60分 | 2,700円 |
|                                         | マッサージのみ 30分        | 1,500円 |

### ご利用方法

- 上記のお客様は、電話で直接予約してください（※ご希望と同じ曜日に）。
- 区内在住で60歳未満の方は、当日空きのある場合、ご利用になれます。

予約 TEL 03-3331-5204



マッサージ室

## 浴室ご利用案内

- 営業時間 ……12：00～19：00 ※18：30 最終入場。

【お知らせ】平成27年3月に清掃時間を設けました。

清掃時間 16：00～16：20（20分間）

※清掃前の最終入場は15：30となります。

※16時前にご利用の方は16時で退場していただきます。

※清掃時間中のご利用はできません。

※再入場はできません。

### 浴室 利用料金表

| 利用対象者                                       | 料金          |             |
|---------------------------------------------|-------------|-------------|
|                                             | 12：00～16：00 | 16：20～19：00 |
| 高齢者 区内在住の60歳以上の方<br>(高齢者活動支援センターの利用証をお持ちの方) | 200円        | 470円        |
| 大人 12歳以上                                    | 470円        |             |
| 中人 6歳以上12歳未満(大人同伴のみ)                        | 180円        |             |
| 小人 6歳未満(大人同伴のみ)                             | 80円         |             |

※減額利用には利用証が必要です。

※ご利用時は毎回利用証をご提示ください。利用証は総合受付で発行しています。  
詳しくは総合受付へお問合せください。 TEL 03-3331-7841

### 注意

- 16時20分以降、高齢者の減額利用はできません。
- 髪ぞめは使用できません。
- オムツ着用（成人）の方は利用できません。
- タオル・石けん・シャンプーなどは各自でご持参ください。

☆つぎの2種類のタオルセットを総合受付で販売しています。

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| 3点セット(タオル・シャンプー・リンス)               | 150円 |
| 6点セット(タオル・シャンプー・リンス・かみそり・歯ブラシ・石けん) | 350円 |

### 小浴室（介助入浴）利用料金表

| 利用対象者                         | 利用時間                        | 料金               |
|-------------------------------|-----------------------------|------------------|
| 60歳以上の介助が必要な区民<br>(介助者の同伴が必要) | 10：00～16：00<br>1回1時間半(1日3枠) | 200円<br>(介助者は無料) |

※初めての方は、健康相談員と健康状態について面談をしてからのご利用となります。

窓口で直接か電話での予約制です。詳しくは総合受付へお問合せください。 TEL 03-3331-7841



浴室



小浴室（介助入浴）



## 高齢者活動支援センター 講座室・多目的室ご利用方法

高齢者団体登録している団体のみ、事前予約制で利用できます。

### 【登録条件】

- ①5名以上の構成員で、80%以上が区内在住の60歳以上の者である団体
- ②団体の活動が高齢者の福祉の増進に寄与するものであり、政治・宗教または営利を目的とした団体でないこと
- ③団体として継続的に活動を行っていること

以上の条件に適合している団体は「**高齢者団体**」として登録ができます。

団体登録は総合受付で行っています。

- ※登録にはお時間がかかります。
- ※登録方法や必要書類、申込方法など詳しいご案内は、総合受付へお問合せください。 TEL 03-3331-7841

## 高齢者活動支援センター さざんかねっと夜間使用（目的外使用）

“さざんかねっと（集会施設）”に登録済の方は、夜間の「空枠」を使用できます。

登録済の団体・個人は、さざんかねっとで予約申込ができます。

- ※詳しくは、総合受付へお問合せください。 TEL 03-3331-7841

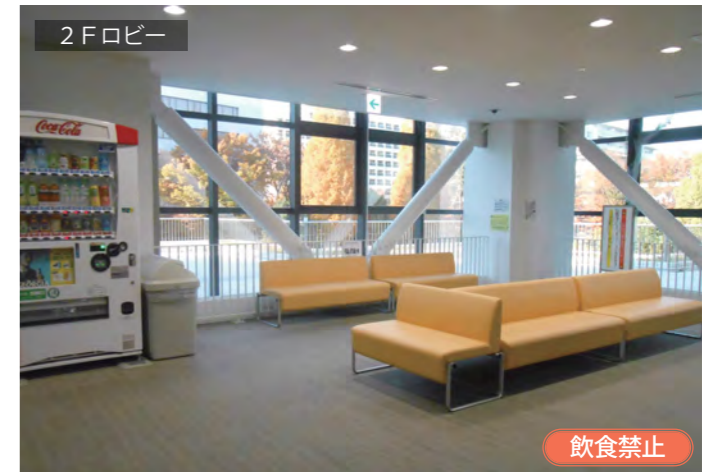
### 高齢者活動支援センター 講座室・多目的室詳細

| 部屋名             | 利用目的<br>(これらの目的以外の活動はできません)                                                                                                               | 面積<br>(㎡) | 定員 | 高齢者団体<br>使用料金<br>(午前・午後・<br>夜間)* | さざんかねっと<br>登録者使用料金<br>(夜間のみ)** | 延長<br>(45分) |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|----------------------------------|--------------------------------|-------------|
| 第1講座室           | 会議・講演会講習会・懇親会（飲食含まず）・趣味学習（大きな音不可）・書道華道・絵画（油絵不可）・囲碁将棋・詩歌・健康体操・展示会（ピクチャーレールなし）                                                              | 51        | 17 | 無料                               | ¥1,100                         | ¥400        |
| 第2講座室           |                                                                                                                                           | 54        | 17 | 無料                               | ¥1,100                         | ¥400        |
| 第3講座室           |                                                                                                                                           | 35        | 11 | 無料                               | -                              | -           |
| 第1・2講座室<br>一体使用 | 会議・講演会講習会・懇親会（飲食含まず）・趣味学習（大きな音不可）・書道華道・絵画（油絵不可）・囲碁将棋・演劇・能狂言・詩歌・詩吟民謡・楽器演奏（音量小）・音楽鑑賞・舞踊（洋室・ホール使用）・健康体操・スポーツ体操・展示会（ピクチャーレールなし）・式典発表会         | 105       | 34 | 無料                               | ¥2,200                         | ¥800        |
| 多目的室            | 会議・講演会講習会・懇親会（飲食含まず）・演劇・能狂言・映画ビデオ鑑賞・詩吟民謡・合唱・カラオケ・楽器演奏（音量小）・音楽鑑賞・舞踊（洋室・ホール使用）・舞踏（楽器演奏あり）・健康体操・スポーツ体操・フラメンコ・社交ダンス・展示会（ピクチャーレールなし）・上映会・式典発表会 | 327       | 90 | 無料                               | ¥7,600                         | ¥2,800      |

- ※利用時間は、午前（9：00～12：00）、午後（13：00～17：00）、夜間（18：00～21：00）です。
- ※※夜間使用（目的外使用）は、夜間（19：00～21：00）のみです。

### 高齢者団体及び目的外使用の申込区分

| 区分                 | 使用申込                        | 時間帯      | 申込方法    |
|--------------------|-----------------------------|----------|---------|
| 高齢者団体              | 使用日の2か月前の月の1日               | 午前・午後・夜間 | 総合受付    |
| 目的外使用<br>(高齢者団体以外) | 使用日の2か月前の月の27日から<br>使用日前日まで | 夜間       | さざんかねっと |



### 趣味の部屋ご利用方法

- 利用時間・・・9：00～20：50
- 対象者・・・区内在住の60歳以上の方
- 利用方法・・・利用前に総合受付へ「**高齢者活動支援センター利用証**」を提示してください。

※18：00以降は、16歳以上の区民ならどなたでも無料で利用できます。



## 図書室

- 開室時間 ……月～土 9:00～20:00  
日・祝日 9:00～17:00
- 休室日 ……毎月第3月曜日、第3木曜日、年末年始（12月28日～1月4日）※第3木曜日が祝日と重なるときは開室、翌日の金曜日が休室。
- 場所 ……高井戸地域区民センター2階
- 問合せ ……03-3331-7841



図書室エントランス

### 特徴

一般図書のほか、児童向けの絵本が充実しています。幼児トイレと授乳室のある独立した児童図書コーナー・おはなしコーナーがあります。

### 資料を借りる

| 貸出数             |     | 貸出期間 |
|-----------------|-----|------|
| 本（雑誌・紙芝居を含む）    | 15冊 | 15日間 |
| CD・カセットテープ・レコード | 4点  |      |

※資料を借りるには、「図書館利用カード」が必要です。

### 資料を返す

高井戸地域区民センター図書室、区内の図書館で借りた資料を返せます。

※図書室が閉室しているときは、1階正面入口前と2階図書室前に設置しているブックポストに返却してください（CD・カセットテープ・レコードは、壊れやすいので開室中に直接窓口へ返却してください）。

### 資料を予約する

お探しの本・CDが貸出中のときや、区内のほかの図書館から資料を取り寄せたいときは、予約ができます。

| 予約点数         |     |
|--------------|-----|
| 本（雑誌・紙芝居を含む） | 20冊 |
| CD・カセットテープ   | 4点  |



施設利用者であれば誰でも利用できます。



幼児トイレ

授乳室



★毎週木曜日（15:00～15:30）に「おはなしかい」があります。（第3木曜日を除く）

おはなしコーナー



児童図書コーナー



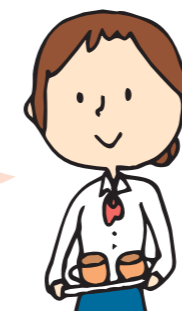
## フォレストカフェ

- 営業時間 ……10:00～19:00（ラストオーダー ビール・フード 18:00／ドリンク18:30）  
※日曜日のみラストオーダー ビール・フード17:30／ドリンク18:00となります。  
ランチタイム 11:00～14:30
- 定休日 ……毎月第3月曜日（祝日を除く）  
年末年始（12月28日～1月4日）

### どなたでもご利用になれます。

- ☆ランチが好評です。ドリンクつきで600円です。
- ☆生ビールはランチタイムからお出ししています。

ぜひ、皆様でお誘いあわせのうえお越しください。



お一人様大歓迎！  
あなたのくつろぎ空間を提供します。



フォレストカフェ



### モーニングタイム AM10:00～11:00

朝カフェしませんか？  
ホットコーヒーお替わり無料。



### Menu



### ランチタイム AM11:00～PM2:30

#### ソフトドリンクつき 600円(税込)

ドリンクは、コーヒー・紅茶・ウーロン茶・コーラ・Sprite・ジンジャーエールから1品お選びください。

※ランチの写真は一例です。6～8種類のなかからお選びください。

### わくわくランチ！



ハンバーグデミグラスソース



### アフター4時メニュー

#### ◆アルコール◆

生ビールジョッキ ……450円  
グラスビール ……350円

※季節によって品目が変わります。

#### ◆おつまみ◆

枝豆 ……350円  
ポテトフライ ……300円

※カレーライス・ラーメンもどうぞ！



# 注意事項とお願い

## 館内共通

- ご来館の際には、公共交通機関をご利用ください。
- 車でのご来館はご遠慮ください。
- 敷地内、建物内は全面禁煙です。
- ゴミはお持ち帰りください。
- 飲食は1階フォレストカフェか、くつろぎの部屋をご利用ください。
- 利用にあたっては、従業員の指示に従ってください。
- 施設近隣やほかの利用者の迷惑となる行為（大声・騒音など）はおやめください。
- 避難訓練を行うときがあります。
- つぎの行為を施設で行うことはできません。
  - ・許可なく施設内で物品販売行為又は陳列等を行うこと
  - ・許可なく広告物を掲示又は配布すること
  - ・許可なく寄付・募金の行為を行うこと
  - ・秩序を乱すおそれがある行為を行うこと
  - ・管理上支障のある行為を行うこと
  - ・許可なく撮影を行うこと

## 集会室利用時の注意事項

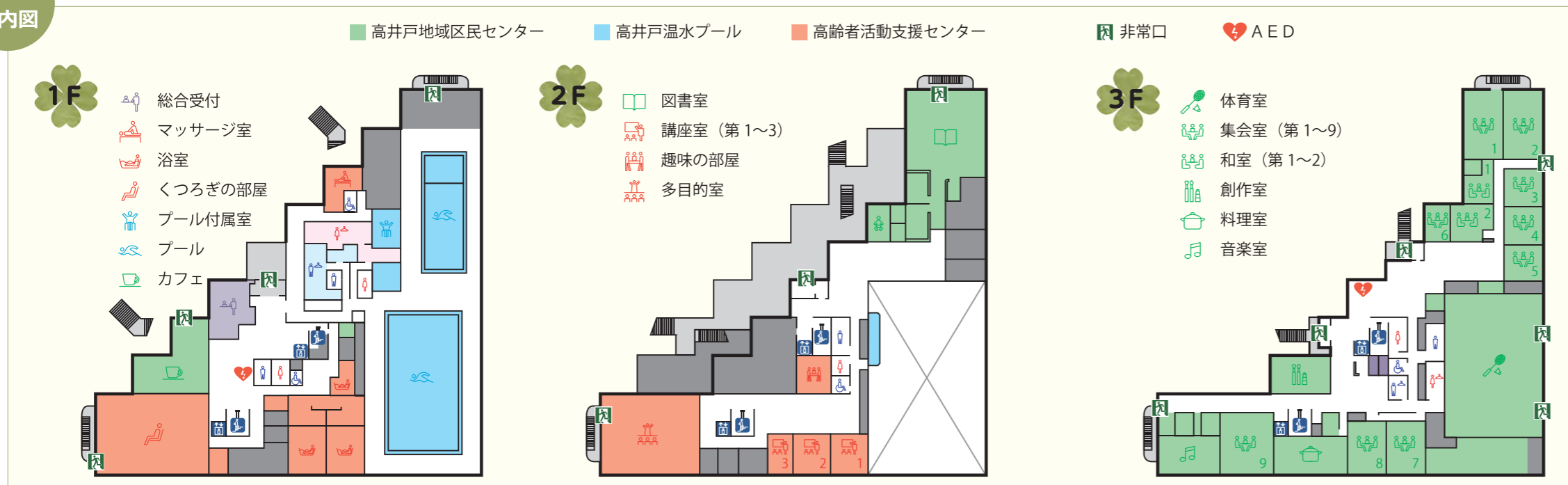
- 初めて利用される方は、あらかじめ利用方法を確認してください。
- 利用時間には、準備とかたづけの時間が含まれます。
- 利用後は備品を所定の位置に戻してください。
- 飲食を目的とする利用はできません。
- 承認された目的以外の利用はできません。
- 各部屋に使用上の注意がありますので、必ず守ってください。

- 貸出用備品（マイクなど）の予約は先着順となります。
- ほかの団体などに利用の権利を譲渡、貸与することはできません。
- 利用できなくなった場合は、速やかにキャンセルの手続きをしてください。
- 利用承認後であっても、緊急の修繕や選挙などで利用をお断りすることがあります。
- 防災上、ご利用の前には非常口を確かめ、参加者全員に周知してください。

## 高井戸温水プール場内規則

- 水泳帽を必ず着用してください。
- 化粧を落として、シャワーをよく浴びてからご遊泳ください。
- 泳ぐ前には準備体操をして、足先からゆっくりお入りください。
- 場内（プールギャラリーを含む）での撮影は禁止です。
- 飲食、喫煙はご遠慮ください。
- プールサイドの貴金属（指輪・ネックレス・ピアス）、時計・携帯電話などの持ち込みは禁止です。
- 水中メガネ、シュノーケル、フィンは使用できません。
- 入れ墨をされている方は、サポーターカラッシュガードを着用してください。
- 浮き輪（ドーナツ型のみ）、ヘルパー、アームヘルパー、ビート板以外の浮き具の使用はできません。
- 酒気帯びの方、伝染病疾患の方、オムツの取れていない乳幼児はご入場できません。
- 水着以外のものを着用してのご入場はできません。引率者も同様です。
- 一般開放中の指導行為や団体行動は、ほかのお客様の迷惑になりますのでご遠慮ください。
- ロッカーには必ず鍵をかけ、身につけてください。
- 盗難などについての責任は負いかねます。
- 場内では監視員の指示に従ってください。従わない場合は退場を求めることもあります。
- プール内の階段や手すりでは遊ばないでください。また、場内では走らないでください。
- 飛び込み、逆立ち、その他の危険行為は禁止です。

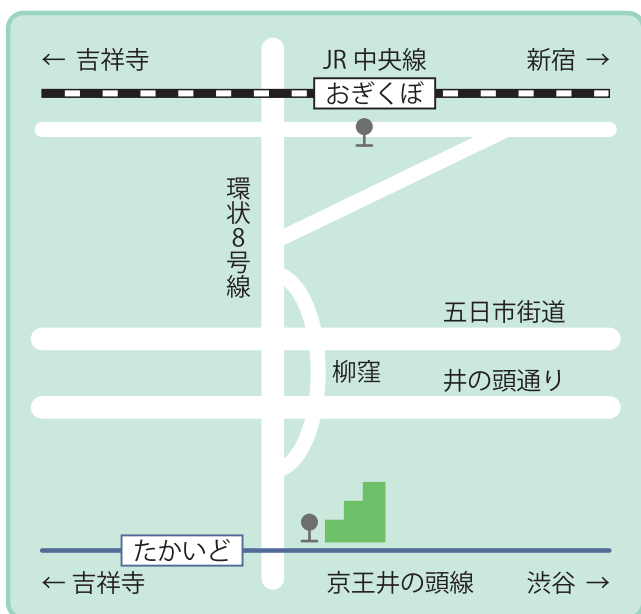
### 館内案内図



これらをご理解のうえ、  
当施設をご利用ください。  
多くの方のご利用を心より  
お待ちしております。







## 高井戸地域区民センター 高齢者活動支援センター 高井戸温水プール

- ◎所在地：〒168-0072 杉並区高井戸東3丁目7番5号
- ◎電話：03-3331-7841（1階総合受付）
- ◎URL：<http://sdh-takaido.sakura.ne.jp/index.html>

### 交通のご案内

- ◎京王井の頭線：「高井戸駅」下車、徒歩3分
- ◎関東バス（荻窪駅南口発）：  
「芦花公園駅」行（荻54）「高井戸駅」下車、徒歩2分  
「北野」行（荻58）「高井戸駅」下車、徒歩2分

