

长宁区公共体育场馆 2023 年夏季开放时间安排

长宁区公共体育场馆 2023 年夏季开放时间为 7 月 1 日至 8 月 31 日

长宁温水游泳池、林百欣游泳馆

场次	售票时间	开放时间	票价
早场	06:15-07:00	06:30-07:30	20元/60分钟
中场	11:45-12:30	12:00-13:00	30元/90分钟
晚场	18:45-20:30	19:00-21:00	40元/90分钟

【注意事项】

- 1、游泳前请仔细阅读泳客须知；
- 2、中、晚场每场时间均为 90 分钟(含沐浴、更衣)，每场超时 45 分钟以内补半票，45

分钟以外补全票；
3、儿童票与成人票相同，当日有效，过期作废；
4、泳客必须戴泳帽入场，凭当年有效泳客健身承诺卡和入场券入场；
5、游泳培训事宜请咨询前台。
地址：长宁温水游泳池：愚园路 1041 号
林百欣游泳馆：茅台路 665 号



长宁网球场

【注意事项】

仅支持微信小程序“来沪动 | 健身地图”线上购票，不支持现场购票。
咨询电话：62524436
地址：华山路 1038 弄 173 号



日期	开放时间	收费标准
周一	7:00-8:00	60元/时
	12:00-15:00	60元/时
	18:00-22:00	120元/时
周二	7:00-8:00	60元/时
	13:00-15:00	60元/时
	18:00-22:00	120元/时
周六	7:00-8:00	100元/时
	12:00-18:00	100元/时
	18:00-22:00	120元/时
周日	12:00-18:00	100元/时
	18:00-22:00	120元/时

三色守护之花“未”你绽放暑期活动开始招募

随着“双减”政策深入推进，丰富未成年人暑期生活、拓展未成年人学习边界、帮助未成年人养成自我保护意识尤为重要。周家桥街道计划开展各类暑期活动，为青少年儿童身心健康保驾护航，让三色守护之花一直“未”你绽放！

德育

杜绝欺凌，“未”爱同行

近年来，“霸凌”一直是高居不下的热点话题。为规范未成年人行为，促进未成年人身心健康，活动将通过社会案例分享与互动帮助未成年人及家长了解《未成年人保护法》重点内容，学习如何正确应对性骚扰、校园霸凌，充分利用法律作为维权的护盾。

活动时间：7 月 15 日 9:30-10:30

活动地点：周家桥街道社区文化服务中心二楼未保站

体育

趣运动，燃未来

国家体育总局提出：体育是暑期生活的必修课。随着暑期来临，“长时间沉迷电子设备、生活作息紊乱、懒于运动”成为许多未成年人的常态。为了打破常态，帮助未成年人争

脱“怡然不动”的状态，特开展室内运动会，帮助促进未成年人骨骼与神经机能的发育、增强身体素质。

活动时间：7 月 29 日 9:30-10:30

活动地点：周家桥街道社区文化服务中心二楼未保站

美育

玩转魔方，趣“未”护航

孩童时代，魔方给孩子带来了千变万化的视觉效果和探索规律的乐趣。活动将开展纸魔方制作，特设计定制纸魔方模型，选取《未成年人保护法》相关知识附着于纸魔方之上。在引导未成年人分析了解纸张经过折、剪、卷、插、粘等方式构成立体形状，锻炼立体思维能力的基础上，帮助未成年人通过趣味、多维的形式学习《未成年人保护法》，协助未成年人利用法律维护自身合法权益。

活动时间：8 月 5 日 9:30-10:30

活动地点：周家桥街道社区文化服务中心二楼未保站

体育

“武”动“未”来

武术是中国传统文化的重要组成部分，

是中国“以柔克刚、以和为贵”文化和不屈不挠民族精神的象征。为了帮助未成年人维护自身安全，不受他人暴力侵害，活动邀请到“2017 年 11 月全国武术套路太极拳锦标赛女子双人孙氏太极拳比赛获奖者”陈静雯带领未成年人学习“防身术”，帮助强化未成年人体魄，提高未成年人耐力、速度与柔韧度，宣扬中华传统武术精神。

活动时间：8 月 14 日 9:30-10:30

活动地点：周家桥街道社区文化服务中心二楼未保站

智育

大手牵小手，攻克“学习关”

暑期是未成年人升学的重要衔接点，在这一重要“弯道”上帮助未成年人树立正确的学习观、养成良好的学习习惯尤为重要。活动以互动形式引导未成年人培养正确的学习态度，针对“如何让未成年人了解自己的学习状态与目标？如何提高学习效率？家长如何带领孩子快乐学习？”等问题进行答疑解惑。

活动时间：8 月 19 日

活动地点：周家桥街道社区文化服务中心二楼未保站

以上活动每场限定 15 组，欲参加家庭请扫右扫二维码进行报名。

三色守护之花“未”你绽放
暑期系列活动报名表

周家桥“老兵法律服务工作室” 2023 第三季度接待安排

为能够更真诚倾听退役军人诉求，周家桥街道退役军人服务站携手街道司法所共建的“老兵法律服务工作室”通过法律咨询、律师讲堂等多元化的法律服务维护广大退役军人、军人军属合法权益，第三季度工作室最新安排如下：

咨询电话：021-52730109

欢迎广大退役军人及优抚对象来电咨询预约。

日期	星期	时间	律所	律师名字
2023.7.6	星期四	9点—11点	新沪	钟俊
2023.7.20	星期四	9点—11点	信昌	蒋振伟
2023.8.10	星期四	9点—11点	新沪	钟俊
2023.8.24	星期四	9点—11点	信昌	蒋振伟
2023.9.7	星期四	9点—11点	新沪	钟俊
2023.9.21	星期四	9点—11点	信昌	蒋振伟

中山公园地区社区生活服务中心 7月活动预告

周家桥街道党工委、办事处积极回应居民需求，打造各类便民服务，旨在为居民提供日常便利和温馨服务体验。中山公园地区社区生活服务中心选取了深受居民欢迎的活动项目，将便民服务送到家门口。

长者生活

范北(乐邻之家)

时间：7 月 14 日 9:00
地址：长宁路 1302 弄 73 支弄 2 号、4 号

乙

服务项目：理发、磨刀、扦脚、眼镜清洗
周二(乐邻之家)

时间：7 月 21 日 9:00
地址：遵义路 803 号

服务项目：理发、磨刀、扦脚、眼镜清洗
沈家郎(为老中心)

时间：7 月 28 日 9:00
地址：长宁路 1488 弄 24 号

服务项目：理发、磨刀、扦脚、眼镜清洗

绿植种植-微景观制作

每个人心中都有一个微世界，那里绿树成荫、鸟语花香，凝聚了都市人对田园和自然的向往。7 月 20 日下午 14:30，在大家源居民区，让我们一起构造出属于你的世界，在一方天地享受自然舒适。

周家桥社区文化活动中心 7月活动预告

周桥二十四味 大暑

活动时间：7 月 20 日 9:30

活动地点：居民区

活动属于专配，不对外开放报名。

本场活动邀请大家做一回文人雅士，体验一下有品位的生活。玉石玛瑙做手串，一珠一念动心弦。

沪剧传统折子戏专场

活动时间：7 月 22 日 9:30

活动地点：文化中心七楼多功能厅

周家桥文化中心再次联合区公共文化配送中心，为社区居民带来一场经典折子戏演出，上演的折子戏有大家耳熟能详的《雷雨》、《邓世昌》、《沙家浜——智斗》、《铁汉姣娃楼台会》等著名选段。

温馨提示：1.全程佩戴口罩，保持安全距离。2.避免在中心内饮食，做好自己的健康第一责任人。3.活动咨询电话：52731740。

关于恢复收取外借文献逾期费的读者公告

随着预约入馆政策的取消，为尽快恢复正常借阅流通，上海市中心图书馆从 2023 年 7 月 1 日起恢复计取外借文献(含图书、期刊、电子书阅读器、音像资料等)逾期费。