

健康福祉センターの健康プール（温水）及びトレーニングルームでは、リハビリ、介護予防・健康増進を目的としたレッスンを行っています。事前の予約等手続は一切不要です。

仲間と楽しく「健康づくり」「体力づくり」してみませんか。《裏面も必ずご覧ください》

開館	火(午前・午後・夜間)		木(午前・午後・夜間)		土(午前・午後)		日(午後のみ)	
	プール	トレーニングルーム	プール	トレーニングルーム	プール	トレーニングルーム	プール	トレーニングルーム
午前 9:00 ~ 12:00	9:00~9:45 自主活動		9:00~9:45 自主活動		9:00~12:00 自主活動の時間		 健康プールレッスン風景 (温水プール)	
	9:45~10:30 転倒予防ウォーク		9:45~10:30 転倒予防ウォーク					
	10:45~11:15 機能改善体操	第3火曜日の 11:15~12:00 は[障がい者の 時間]です。	10:45~11:15 機能改善体操					
11:15~12:00 自主活動	11:15~12:00 自主活動							
午後 13:30 ~ 16:30	13:30~14:00 自主活動		13:45~14:30 転倒予防ウォーク& 機能改善		13:45~14:30 転倒予防ウォーク& 機能改善		13:30~14:30 障がい者の 時間	
	14:00~14:45 転倒予防ウォーク& 機能改善		14:30~16:30 自主活動		14:30~16:30 自主活動		14:30~16:30 自主活動	
	14:45~16:30 自主活動							
夜間 18:00 ~ 21:00	18:00~20:45 自主活動の時間	自主活動の 時間	18:00~19:45 自主活動		19:15~19:45 血液サラサラ体操	 トレーニングルームの 運動機器	 トレーニングルーム レッスン風景	
			19:45~20:30 転倒予防ウォーク& 機能改善	20:00~20:30 週ごとにレッスンが 変わります				

トレーニングルーム イベントレッスン			健康プール(トレーニング用)
	時間	レッスン	
毎週木曜日	20:00 ~20:30	『姿勢改善コアトレーニング』 『気功健康体操』『骨盤ストレッチ』な ど、週ごとにレッスン内容が変わりま す。	大きさ : 15m x 5m 深さ : 1.2m 水温 : 通年約32℃

エリア	レッスン	レッスン内容
プール	転倒予防ウォーク	転倒予防のため「作用・反作用」などの動きにより体力やバランス能力を高める。
	機能改善体操	水中歩行と水中でのトレーニングを中心に、腰痛・膝関節痛などの予防をはかる。
トレーニングルーム	血液サラサラ体操	リズムに合わせて全身運動を行い血液循環を高める。
	姿勢改善コアトレーニング	自分自身で「ほぐす・整える・締める」ことで、体のバランスを改善
	気功健康体操	気功独自の型により下半身の筋力アップ、呼吸法による自律神経のバランスを整える
	基礎代謝向上ステップ	ステップ台を使用した昇降運動と筋力トレーニングを組み合わせ基礎代謝を向上
	骨盤ストレッチ	骨盤周辺の筋肉をストレッチすることにより、骨盤の歪みを整える

# 健康プール・トレーニングルームのご利用について

吉川健康福祉センターの健康プールは、健康増進・リハビリ・介護予防を目的に運営しております。また、障がいのある方が初めてご利用される場合にも、安心してご利用いただける「障がい者の時間」を設けております。トレーニングルームでは、エアロバイク、トレッドミルなどがご利用いただけます。

ご利用の際には、以下の事項をご理解のうえ、お互いに譲り合い気持ち良くご利用いただきます様、ご協力をよろしくお願いいたします。

ご不明な点は、吉川健康福祉センター内 健康福祉課(TEL 0794-72-2210 ,FAX 0794-72-1680)までお問い合わせ下さい。

## ◎健康プールのご利用について

① **レッスンと「障がい者の時間」は専用時間です。自主活動でのご利用は、この時間帯以外でお願いします。**

また、円滑にご利用いただくため右側通行とします。

② **入場時及びトイレ利用後は必ずシャワーを浴びてください。** ※水質管理上、整髪料・化粧品は必ず落とすこと。

③ **スイムキャップは必ず着用ください。**

④ **プールへの入水等について** (プール内での安全管理のために)

### お子様のご利用は

小学6年生までのお子様のご利用は、保護者等が必ず水着を着用し、一緒に「入場・入水」していただくことが条件で、着衣のままの入場・見学は一切認めていません。一緒に入水し、お子様の安全管理をお願いします。

※小学6年生までのお子様1名に対して、大人が1名ついてください。

※おむつが取れていないお子様は入場及び入水ができません。(水中用おむつ使用を含む)。

### 障がい者のご利用は

障がい者のご利用は、介助者が必ず水着を着用のうえ、一緒に「入場・入水」し、活動の介助をお願いします。(障がい者1名に対し介助者1名の体制で介助。)

※利用いただく方の状態により、管理者から介助者の増員をお願いする場合があります。

※**障がい者の時間**(一般利用ができません。)をご用意しています。

毎日曜日 13:30~14:30、 毎月第3火曜日 11:15~12:00

※車椅子が必要な方は、水中用車椅子(プールロビーに配置)をプールへの入・退水や移動の際にご利用ください。

### 施設内備品の使用は

アームヘルパー等備付の備品がご利用できます。※私物備品の持ち込みは、原則禁止とします。

⑤他の利用者の迷惑になるような行為はつつしむこと。

※利用マナーを守れない場合、退出していただきます。

## ◎トレーニングルームのご利用について

①小学6年生までのお子様単独での利用はできません。保護者等が必ず一緒に入室し、利用上の安全にご留意ください。

②利用には、室内用の運動靴(上履き)が必要です。

③トレーニングルーム入口の利用簿に該当する項目をご記入ください。

## ◎利用料金・開館時間等について

プール利用料金：大人(高校生以上)200円/1回 子ども(小・中学生)100円/1回 \*市外の方50%増

回数券 大人2,000円/11枚綴り 子ども1,000円/11枚綴り \*市外の方50%増

レッスン参加料：1レッスン(プール・トレーニングルーム)につき 100円/1回券

レッスン回数券 1,000円/11枚綴り(プール・トレーニングルーム共通)

開館時間 …… 健康プール 火・木曜日=午前・午後・夜間 土曜日=午前・午後 日曜日=午後のみ

トレーニングルーム 月~土曜日=午前・午後 \*火・木曜日=夜間あり 日曜日=午後のみ

開館時間 …… 午前9:00~12:00 午後13:30~16:30 夜間(火・木曜日)18:00~21:00

全休館日 …… 祝日/年末年始/定期メンテナンス(9・3月 プールのみ休館)

必要なもの … 健康プール=水着、スイムキャップ トレーニングルーム=上靴(体育館シューズなど)

◎ 詳しいお問い合わせは…… 吉川健康福祉センター TEL 0794-72-2210 FAX 0794-72-1680

## 《健康プール・トレーニングルーム(TR)をご利用いただいた方のお声です。》

■ プールを利用しているおかげか、突然の体調不良も早く回復できました。(70歳代/プール利用)

■ 体を動かすと体調が良くなり、心もスッキリ! (60歳代/プール利用)

■ レッスンを受けて腰がすっきりしました。皆で運動をすると楽しいですね。(60歳代/TR利用)

\* その他、「肩こりや腰痛が楽になった」「お通じが良くなった」「しっかり歩けるようになった」など、多くの感想をいただいています。

\* 体力づくり、健康づくりのために、あなたも運動習慣始めませんか?

\* ご利用の際は、コロナウイルスによる感染拡大の予防対策にご協力ください。

**あなたも、健康づくり運動 始めませんか!**

**お気軽にお問い合わせください。**