




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。

| 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 | | 9:00～9:30 自主活動 | |  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 | | 9:30～10:15 転倒予防 ウォーク& 機能改善 | | | |
| | 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 | | 10:15～12:00 自主活動 | | | |
| 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 | 18:00～21:00 自主活動の 時間 | 18:00～21:00 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 | | | | |
| | | | 20:30～21:00 自主活動 | | | | | |

| 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 | 『コア イソング』『骨盤ストレッチ』『姿勢美』など、週ごとにレッスン内容が変わります。 | 大きさ：15m×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、水の特性を生かして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。 |
| | ステップエクササイズ | ステップ台を使った昇降運動で脚力を強化、基礎代謝を向上させる。(定員13名/先着順) |
| | コンディショニング | 筋力向上と体のバランスを改善し整える。 |
| | 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。 |
| | 姿勢美 | ヨガ(健康な体は正しい姿勢から。正しい姿勢に必要な筋力と柔軟性を身につける) |
| | 姿勢改善トレーニング | ジムスティックを使用して、身体の筋肉バランスを改善する。(定員15名/先着順) |

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(プール口ビーに配置)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(中学生以下)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)

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

《昨年、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。》

■ 年齢と共に痛い所が出てきました。病院でプールが良いと言われ来ています。プールに入った後、身体が軽くなるのがとても気持ちいいです。(60歳代女性/プール利用)

■ これからも自分の足で歩きたいので、週1~2回来ています。同じ目的の人と運動するのはとても楽しい時間です。(70歳代女性/プール利用)

■ 週2~3回、1時間くらい泳いで、食事にも注意していたら体重が落ちました。このまま維持できるようにがんばって泳ぎます。(70歳代男性/プール利用)

■ 自分一人ではなまけてしまうので、ここでのレッスンで頑張っています。(40歳代女性/TR利用)

■ ここでの運動を始めて3年になります。昔は体力が無かったのですが、運動をするうちに筋力がつき体力もアップしました。(50歳代女性/TR利用)

**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！**