

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。《詳しくは裏面のお問合せ先へ》

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	第3火曜日の 11:15~12:00 は[障がい者の 時間]です。	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		10:45~11:15 機能改善 体操		10:15~12:00 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	『コンディショニング』『体改善体操』『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。
	体改善体操	体幹の運動を行い姿勢をよくすることで、肩こり・腰痛を予防・改善する。
	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、円滑にご使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・化粧類は必ず落とすこと。

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、着衣のままでの入場・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ご利用はできません。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。》

■ プールを続けているお蔭で毎日元気に過ごせています。畑仕事等の疲れが溜まらず、気持ちのいい日々が送れています。(60歳代女性/プール利用)

■ 少しでも長い間自分の足で歩けるようにと思い、プールに來ています。体のために頑張ります。(70歳代男性/プール利用)

■ 右膝の手術後、リハビリにプールが良いと聞き続けて來ています。体力が随分と付いてきました。(60歳代女性/プール利用)

■ 仕事帰りに來ました。上半身を引き締めたいと思っていたので、アドバイスをいただけて良かったです。(20歳代女性/プール利用)

■ 最近運動不足なので、初めてレッスンを受けに來ました。久しぶりにたくさん汗をかいて、気持ちが良かったです。(50歳代女性/TR利用)