

2017年

◆ 吉川健康福祉センター レッスンスケジュール ◆

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		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	『コゲ イソエグ』 『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 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、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

小学生以下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。

※小学生以下のお子様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小学生以下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

## 《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。》

- リハビリでプールに通っています。プールに来れば来る程、足が治ってきている様な気がします。水の中で動く為、むくみも段々無くなって来ました。プールは素晴らしいです。(70歳代女性/プール利用)
- 90歳を超えた、実母と義理の母の介護をしながら、自分自身の健康にも気遣いをしながらの日常生活を過ごしています。こちらでのプールでの運動が何よりの息抜きです。(70歳代女性/プール利用)
- 膝を痛めてからプールに来るようになり1年位になります。お蔭様で膝も少し楽に動くようになり、トレーニングルームのレッスンにも参加出来る様になりました。このペースで続けて行きたいです。(50歳代女性/プール利用)
- 最近、プールの端のスロープを往復すると良い運動になると教えてもらい実践しています。7往復すると下腹に効いているのが良くわかります。(60歳代女性/プール利用)
- 運動をすることによって体がほぐれて、仕事が楽にできます。冷え性も無くなりました。(50歳代女性/プール利用)