

施設内には、多目的ホールや調理室があり、各種保健事業(大人の健診・乳幼児の健診・子育て支援等)を行っています。会場を使用していない時間帯は、貸し出し(有料)も行っておりますので、健康づくりのための会議や運動、調理実習などにご活用ください。

ご利用を希望される場合には、利用日の2週間前までにご予約ください。

※トレーニング機器等は設置していません。



健康づくりセンター紹介

健康づくりセンターでは、子どもから大人までの健康診査や健康相談、子育て支援・食育事業を行っています。保健師や栄養士等がおりますので、身体のこと、健康に関することを気軽にご相談ください。

(TEL23-2323)

	内容	開催日時	場所
健康相談	保健師・栄養士等による個別相談 (健康に関すること)	毎月第2火曜日 9:00~11:00 13:30~16:00	健康づくり センター
出前講座	保健師・栄養士等による健康の話 「こころとからだの健康づくりについて」 「楽しくおいしく健康的な食事をしましょう」	○開催日時・内容などは、担当者と 打合わせをして決めていきます。	

	対象者	内容	開催日時	持ってくるもの
調理実習	子供会・婦人部 などの各団体	世代や季節に応じた食材での調理実習 ○開催日時・内容などは、担当栄養士と 打合わせをして決めていきます。		エプロン 三角巾 材料費(実費)

※ 子ども会主催の調理実習に関しましては、健康づくりセンターでのみ実施いたします。
(なお、健康づくりセンター利用時には、別途会場使用料が必要です。)

裏面もあります↓

プール施設案内



<営業時間> 平日 : 10:00~21:00

日曜・祝日 : 10:00~17:00

※小・中学生だけの利用については、10:00~17:00 までです。

<休館日> 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は、その翌日)

年末年始

水の入替え時(年2回予定)

<利用料> 大人 : 1回 400円

回数券(11回分)やフリーパス券あり

中学・高校生 : 1回 300円

幼児・小学生 : 1回 200円

★水中運動(アクアビクス)・スイム(泳ぎ方)教室なども開催しています。

プール利用料のみで気軽に参加できますし、初心者から上級者向けのプログラムがあり、どなたでもご利用いただけます。

★ 幼児や小学生向けの短期水泳教室も開催しています。

★ 水中運動の専門家(健康運動指導士・上級障がい者スポーツ指導員)による教室を5月末から開始します。

①膝や腰に痛みのある方を対象にした教室

②血糖値や血圧が高めの人を対象にした教室

を予定しています。あなたの健康づくりのための教室です。お楽しみに。

広報誌等でご案内していきますので、ぜひご利用ください。

(プール直通TEL23-2335)



♪プール利用者の声♪

体のだるさがなくなり
気分もスッキリします!

確かに健康になりました。
友達もたくさんできました!

泳げませんが、歩くだけでも
体がひきしまってきました。

10年間安定剤を飲み続けていましたが、プールを始めて1ヵ月位、今は全く薬を飲まず眠れます。階段も1段1段やっと上っていましたが、すいすい上れるようになりました。

監視員がしっかり見守ってくださっているので安心です。

