

健康づくりセンター紹介 (TEL23-2323)

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、健康に関することを気軽にご相談ください。

	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	子ども会・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。)

※ 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・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、調理実習などにご利用ください。

要予約(2週間前まで) (トレーニング機器等は設置していません。)

プール施設紹介 (プール直通TEL23-2335)

<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

中高生:1回300円

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。

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。

★子ども向けの短期水泳教室も開催しています。(有料)

★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6月中旬から開始します。

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方、メタボを改善したい方を対象にした教室

※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。

♪プール利用者の声♪

「プールスタッフや利用者の皆さんのやさしい言葉がけで、プールに戸惑っていた私も毎日通えるようになりました。親しみやすさがなければ、腰痛予防のためだけではここまでがんばれなかったと思います。」

「関節痛がありプールを利用し始めましたが、炎症の数値が正常値まで下がりました。」

「プールに来る時間が楽しくストレスが無くなりました。」