

市民プールからのお知らせ

市民プール休館日のお知らせ

11月28日(日)は、大会開催と館内保守点検のため、市民プールの一般利用はできません。ご理解をお願いします。

▶問い合わせ 市民プール

市民プールの愛称が『らくあ』に決まりました！

市は、昨年9月と今年7月に市民プールのイメージがふくらむよう、長く親しまれる施設の愛称を募集しました。508件の応募の中から、市民の皆さんで構成する新市民プール検討委員会で審査した結果、愛称は野村小百合さん(千歳町)の『らくあ』に決定しました。

◎愛称の由来

『ら…楽(楽しい)、く…空間、あ…明るい』
「明るく心地よい空間の中で、楽しみながら健康づくりをしましょう」という趣旨に由来します。

▶問い合わせ 社会教育課

体力測定会に参加しませんか

市民プールのトレーニングルームは、体力測定会を開催しています。体力測定会でのデータをもとに、コンピュータがその人に合ったトレーニングプログラムを作成し、専門のトレーナーがアドバイスをしますので効果的な健康づくりができます。ぜひご参加ください。

▶日時 毎月第2月曜日 14時～16時、毎月第4月曜日 18時30分～20時30分

▶定員 各12人(申込順)

▶参加料 500円

※体力測定会終了後、プール、トレーニングルームを利用される方は別途使用料がかかります。

▶持ち物 運動着、室内用運動靴、タオル

▶申込方法 開催日の14日前から3日前までに電話で市民プールにお申し込みください

▶問い合わせ 市民プール

水中運動教室の参加者を募集しています

市民プールは、毎週火曜日から土曜日まで、元気アップ、アクアピクス、らくらくシェイプアップ、リハビリなど7つの教室を行っています。

運動不足の方、体力をつけたい方、泳げない方、引き締まった体をめざしている方などは、ぜひご参加ください。

▶対象 高血圧症や心疾病のない方
※『リハビリ教室』は、このほかに、体の一部にまひの症状がみられる方または排便・排尿が一人でできる方が対象です。

▶講師 ㈱JSS登別指導員

▶参加料(月額) 1教室月4回2,000円(登別市の国民健康保険加入者は1,000円)

※別途プール使用料がかかります。

▶申込方法 市民プールに備え付けの申込用紙により、お申し込みください

▶問い合わせ 市民プール

教室名	日時(各教室とも月4回開催)	内 容	定員
元気アップ教室	①火曜日 10:30～12:00 ②金曜日 10:30～12:00	アクアウォーキング、アクアストレッチ、腰痛体操など	各10人程度
アクアピクス教室	①火曜日 13:00～14:00 ②水曜日 11:00～12:00 ③木曜日 13:00～14:00 ④金曜日 19:30～20:30 ⑤土曜日 19:00～20:00	音楽にあわせて楽しく水中エアロピクスダンス	各10人程度 ※④と⑤は若干名
予防改善教室	①火曜日 14:15～15:45 ②木曜日 14:15～15:45 ③土曜日 14:45～16:15	腰痛や膝痛、肩こり、股関節予防改善アクアなど	各10人程度
リフレッシュ教室	①火曜日 19:00～20:30 ②土曜日 13:00～14:30	リラクゼーションやアクアウォーキング、アクアストレッチ、腰痛体操など	各10人程度
らくらくシェイプアップ教室	①水曜日 13:00～14:30 ②木曜日 10:30～12:00 ※期間は1期3カ月	リラクゼーションやアクアウォーキング、アクアストレッチ、腰痛体操など	10人程度 ※②は若干名
リハビリ教室	①水曜日 14:45～16:15 ②金曜日 14:15～15:45	筋力をつける、関節や筋肉などがたたくならないように予防改善する運動	若干名
水中健康グッズ教室	①水曜日 19:30～20:30 ②木曜日 19:30～20:30 ③金曜日 13:00～14:00	器具を利用した筋力トレーニングやアクアリラクゼーション	各10人程度

申し込み
問い合わせ

市民プール (☎05 5588)
社会教育課 (☎08 1129)