市民温水プールがリニューアル

水中で楽しくできる健康づくり

上津クリーンセンター隣の市民温水プールが、3月にリニューアル。床や内装を一新し、快適に利用できるようになりました。

1年中快適に泳げる

市民温水プールは、上津クリーンセンターの余熱を利用した施設です。平成8年のオープンから20年以上経過。施設の一部を改修し、3月にリニューアルオープンしました。

プールは、25m・7コースのメインプールと幼児用の二つ。水温は約30度に保たれ、年間を通して泳げます。幼児用プールは深さ50㎝で、小さい子どもが水遊びを楽しむのにぴったり。体が冷えたら、40度のジャグジーで体を温めることもできます。

トレーニング室は、昨年に機器を新調。最新のトレーニング機器がそろっています。トレーナーが常駐しているので、機器の使い方などの指導が無料で受けられます。

14種類のフィットネス機器が充実

講座も盛りだくさん

2階には多目的ホールがあり、エアロビクスやズンバなどの教室を開催。サークル活動や会議などでも利用できます。

施設案内

■時間 9時30分～21時。多目的ホールは9時～

■休館日 月曜、月曜が祝日の場合はその翌日。12月28日から翌年1月4日まで

教室や講座などの詳細は、市民温水プール（☎0942・21・2040、FAX0942・21・1140）のホームページで確認してください。

問施設課（☎0942・27・5371、FAX0942・27・5443）

QRコード

■市民温水プール利用料金

区分		利用料金（2時間）	超過料金（30分ごと）	回数券（11枚分）
プール	一般	400円	100円	4,000円
	小中学生	200円	50円	2,000円
	幼児（4歳以上）	100円	50円	1,000円
トレーニング室	一般	200円	50円	2,000円

■多目的ホール利用料金

区分	9時～12時	13時～17時	18時～21時
全面使用	1,830円	2,440円	1,830円
半面使用	915円	1,220円	915円
冷暖房使用料（1時間当たり）	全面使用　1,520円 半面使用　760円		

※身体障害者手帳、療育手帳などの交付を受けている人は利用料金が全額免除、65歳以上の人は半額免除になります

国道3号線「市民温水プール前」の交差点を西に入ってすぐ。無料の駐車場も完備しています

あなたに合った運動を提案

プールに常駐するトレーナー瀬口凌央さんに、お薦めの使い方を聞きました

瀬口さんは、健康運動実践指導者などの専門資格を保有

ダイエットではトレーナーを利用

体重を減らすには、筋肉量を増やすのが近道。基礎代謝が高まり、痩せやすい体になるんです。

運動は続けることが大事。自転車運動など簡単なものから始め、少しずつ新たなトレーニングを取り入れ、飽きさせない工夫をしています。一人だとつい手を抜いてしまいがち。トレーナーが付くことで、限界近くまで力を引き出します。

また、プロテインの飲み方など栄養の取り方のアドバイスもできます。気軽に声を掛けてほしいです。

丁寧な指導で初心者も安心

歩き方で効果が変わる水中ウオーキング

医者に勧められ、運動を始める人も多いと思います。高齢になるほど、無理な運動で関節を痛めたり、けがをしたりすることもあります。それでは逆効果です。

そこでお薦めは、水中でのウオーキング。浮力で関節への負担が少なく、陸上よりも高い運動効果を得られます。無料の水中歩行教室を開催しています。正しいフォームを身に付ければ、より効果が高まります。横向きや後ろ向きで歩くと、普段使わない筋肉を刺激できます。

水中ウオーキングは、脂肪燃焼などの効果がたくさん

自分のペースで楽しく

古賀陽子さん（高良内町）

6年前から市民温水プールに通う古賀さんに、楽しみ方や今後の目標などを聞きました。

通い始めた当初は、25mを泳げませんでした。ここに通ううちに、周りの人が話し掛けてくれるようになって、泳ぎ方を教えてもらえたんです。おかげで25m泳げるようになりました。

黙々と泳ぐ人も居れば、しゃべりながら歩く人も。それぞれの使い方ができます。私は、初めに100mほど泳ぎ、少し疲れたらウオーキング。息が整ったらまた泳ぎます。顔なじみの人と話をしながら歩くので、泳ぐのを忘れることもあるんですよ。1時間ほど歩いたり泳いだりすると、心も体もすっきり。筋力が付いて体も引き締まり、風邪も引きにくくなったように思います。

ここは、自分のペースで泳げるところが良いですね。冬場も暖かく年中快適だし、他の利用者やスタッフも親しくしてくれます。

孫も大きくなり、もうすぐプールに入れるようになります。ここで一緒に泳げるように、しっかりと体力を付けたいですね。