

奥州市健康増進プラザ悠悠館

健康増進 の利用案内

〒023-0401 奥州市胆沢南都田字大持 50 番地

TEL 0197-46-2977(代) FAX 0197-46-3105

▶ 運動を始める前に

- 1** 該当する場合は主治医に運動の可否を確認してください。

心臓病・高血圧・糖尿病
などの持病がある

病院に通い
薬を飲んでいる

膝・腰・肩など
痛みがある

- 2** 運動直前に毎回必ず血圧・脈拍を測定してください。

安静時に 180/110mmHg・100 拍/分以上の場合、利用は控えていただきます。

※160/100mmHg 以上の場合、利用可能ですが激しい運動は控えてください。

▶ 利用時間

閉館時間には玄関を施錠します！

	平日	土曜日	日・祝日
開館時間	9:30～21:00	9:30～17:00	休館
最終受付	20:00	16:00	

●年末年始は休館します。

●設備点検のため臨時休館する場合があります。

▶ 施設使用料

	1 回 券	1 0 回 券
体力増進ルーム	350 円	3,000 円
いきいきプール	450 円	4,000 円
健康体操ルーム	150 円	—

割引対象

●身体障がい者手帳をお持ちの方

●療育手帳をお持ちの方

●精神障がい者保健福祉手帳をお持ちの方

※本人証明が必要です。手帳を忘れずにお持ちください。

体力増進ルーム

健康づくりのための運動施設です。高校生からご利用いただけます。
自転車やランニングマシン、筋力トレーニングマシンを備えています。

—— はじめて利用する方は講習会の受講が必要です。 ——

1 予約

開催時間

10:00・14:30・18:00

- ・当日も予約可能です。
- ・空きがない場合は、予約できない場合もあります。

2 受講

マシンを実際に使用しながら、1時間程度の講習会を受講します。

施設の利用の仕方についても紹介します。

3 利用

講習会の受講後から、ご都合の良い時間にご利用いただけます。

※裏面の利用時間をご確認ください。

持ち物

☒トレーニングウェア ☒室内専用シューズ ☒タオル

いきいきプール

健康づくりに適した、水中歩行がしやすい温水プールです。
25mのコースが2つあります。予約の必要はありません。

持ち物

☒水着 ☒水泳帽子 ☒バスタオル

一般利用できない時間帯

毎週水曜日 14:15 から 15:15 まで (運動教室開催のため)

中学生以下のご利用について

保護者の方には、水着でお子さんと一緒にプールに入ってください。
保護者1人につき子どもは2人まで利用できます。遊具の持込みはできません。

健康体操ルーム

楽しく健康づくりができるように、音響設備や鏡を備えています。
一般利用も可能です。詳しくは施設までお問い合わせください。

健康体操ルーム ご利用の皆さまへ

当施設は、市民の健康増進・保健福祉の向上を図るための「健康増進施設」です。
健康づくりを目的とした身体活動であれば、利用できます。

利用前に

- ◆ 営利目的や競技・大会などのための練習には利用できません。
- ◆ 貸切りや予約しての利用はできません。
- ◆ 運動教室の準備・撤去作業中は利用できません。(別紙の週間日程表をご確認ください。)

利用するには

当てはまる場合は
安全のため利用を
お控えください。

- 治療・服薬中で主治医に運動の可否を確認していない方
- 安静時の血圧が180/110mmHg・脈拍 100 拍/分を超えている方
血圧が160/100mmHg 以上の方は激しい運動は控えてください。
- 体調の悪い方(睡眠不足・風邪気味・二日酔い・頭痛など)
- 感染症の疑いがある方
- 酒気を帯びた方・食事前の方・空腹状態の方
- その他運動により悪化する病気やけがをしている方

ルーム内では

- 床が傷つくおそれのある履物(ヒールのある靴など)は使用しない
- 器物破損のおそれのある行為や器具(ボールなど)は使用しない
- お香やアロマなどは使用しない
- 火気厳禁・電源使用不可

— 利用後は —

モップで清掃

音響設備の設定を元に戻す

照明を消す

一 中学生以下のご利用について

小学生以下	保護者(20歳以上)の同伴が必要(保護者1人につき2人まで)
中学生	午後5時以降は保護者の同伴が必要

保護者の方は、危険な行為をしたり他の方の迷惑にならないよう、責任を持って見守ってください。

いきいきプール

ご利用の皆さまへ

当てはまる場合は
安全のため利用を
お控えください。

- 治療・服薬中で主治医に運動の可否を確認していない方
- 安静時の血圧が 180/110mmHg・脈拍 100 拍/分を超えている方
※血圧が 160/100mmHg 以上の方は激しい運動は控えてください。
- 体調の悪い方（睡眠不足・風邪気味・二日酔い・頭痛など）
- 感染症の疑いがある方
- 酒気を帯びた方・食事前の方・空腹状態の方
- その他運動により悪化する病気やけがをしている方

入水前の準備

- 水質を保つため、お化粧品・整髪料を全て落とし、シャワーで全身を洗ってください。
- 時計・アクセサリ類は、他の方を傷つけるおそれがありますので、外してください。
- タオルは、プールサイドまでお持ちください。
更衣室に戻る際には、体の水気をしっかり拭き取り、床が濡れないようご協力願います。
- 飲み物は、プールサイドでのみ補給できます。（ペットボトル、水筒）

プール内では

- スイミングキャップを必ず着用してください。
- 他の方の迷惑になるような大きな声での会話は控えてください。
- コースは右側通行です。広がるなどコースをふさぐ行為はご遠慮ください。

— 禁止事項 —

飛び込み 潜水 コースを横切る コースロープにつかまる 飲食 遊具などの持込み

一般利用できない時間帯

毎週水曜日 14:15 から 15:15 まで （運動教室開催のため）

中学生以下のご利用について

幼児・小学生	オムツが完全に取りれていれば利用可能 保護者（20 歳以上）の同伴が必要（保護者 1 人につき 2 人まで）
中学生	午後 5 時以降は保護者の同伴が必要

保護者の方は、水着でお子さんと一緒にプールに入ってください。
危険な行為をしたり、他の方の迷惑にならないよう、責任を持って見守ってください。