

健康増進 **エリア** 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	10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。

幼児・小学生	オムツが完全に取れていれば利用可能 保護者(20歳以上)の同伴が必要
中学生	午後5時以降は保護者の同伴が必要

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。
運動教室を開催しております。詳しくは施設へお問合せください。