

ぶらり

奥州散歩道

Vol. 21

健康増進プラザ悠悠館
(胆沢区南都田 字大持)



①31度の水温に保たれた温水プールで快適に水中運動②正面が鏡張りの健康体操ルーム。フィットネス教室ではエアロビクスやヨガなども行われている③④体力増進ルームのトレーニング機器は高齢者の健康維持にも活躍⑤病院などが複合的に整備された達者の里。右が悠悠館



まごころ病院やぬくもりの家など保健・医療・福祉施設が複合的に整備された「達者の里」。住民の健康増進から在宅ケアまで、一貫したサービスが提供できるよう、旧胆沢町が整備しました。

達者の里の一角にある健康増進プラザ悠悠館は、平成9年11月の開館。奥州市として合併後も、館内には胆沢総合支所健康増進課が置かれ、区民を中心に健康増進、病気や介護予防の役割を担っています。

館内には一般施設として、ホール、研修室、調理室など、健康増進施設として、いきいきプール(温水プール)、体力増進ルーム、健康体操ルームがあります。体力増進ルームには、25台のトレーニング機器があり、若い人たちが仕事帰りに利用することも多いそうです。初めての人も大丈夫。初回には利用

登録講習会があります。

「黙々とトレーニングをするのは…」という人には、水中ウォーキングやシェイプアップ教室など1人でも気軽に参加できるメニューが用意されています。施設の使用料だけで、インストラクターの指導を受けることができる(フィットネス教室を除く)のもうれしいですね。病気や介護の予防には適度な運動が不可欠です。身近な施設を上手に活用しましょう。

◆開館時間 午前9時半～午後9時(土曜日、祝日は午後5時まで)

◆休館日 毎週日曜日、年末年始

◆使用料 25歳未満 400円、25歳以上 300円、健康増進ルーム 100円(市内の65歳以上の、障害者は半額) ◆問い合わせ 健康増進プラザ 悠悠館(☎0197-2977)へ



完成見学会開催!!

日時 11/17±18日 AM10:00~PM5:00

会場 マイアネタウン 皆様のご来場をお待ちしています!

江刺常設展示場も好評公開中!

●宅地建物取引業/岩手県知事免許 (4)第1829号 ●建設業/岩手県知事許可 9445号 ●一級建築士事務所/岩手県知事登録 第1641号

有限会社 リベスト TEL 0197-35-7135 [本社]奥州市江刺区愛宕字橋本243 FAX.0197-35-6310

