

施設利用案内

【利用対象者】 中学生以上

【開館日時】

火曜日～土曜日 10:00～21:00

日曜日・祝日 10:00～19:00

【休館日】

月曜日（月曜日が祝日の場合はその翌日）

【使用料】

1回券	市内利用者	
	中学生以上18歳未満	250円
	18歳以上65歳未満	500円
	65歳以上	300円
	障害者手帳をお持ちの方	250円
	市外利用者	800円
回数券 (11枚 つづり)	市内利用者	
	中学生以上18歳未満	2,500円
	18歳以上65歳未満	5,000円
	65歳以上	3,000円
	障害者手帳をお持ちの方	2,500円
	市外利用者	8,000円

※初めて施設を利用される方は、まず利用講習会を受けてください。
(受講の際にも使用料が必要です。)

青山保健センター運動施設 教室プログラム (4～6月)

	月	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10時		利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	利用講習会 ストレッチ	ストレッチ
11時		アクアビクス <small>inプール</small>	かんたん エアロビクス	座ってビクス	水中ウォーキング <small>inプール</small>	エアロビクス	肩こり・腰痛教室 <small>inプール</small>
12時	休	水中ウォーキング <small>inプール</small>		アクアビクス <small>inプール</small>	★イキイキ 筋力アップ教室		パンチ DE ビクス
13時					座ってビクス	★ハツラツ 健康運動教室	
14時		ヨガ	ストレッチ& ウォーキング <small>inプール</small>				利用講習会
15時	館	水中リハビリ <small>inプール</small>		水中リハビリ <small>inプール</small>		アクアサーキット <small>inプール</small>	ストレッチ& ウォーキング <small>inプール</small>
16時							
17時							
18時	日	利用講習会	利用講習会	利用講習会	利用講習会	利用講習会	
19時		アクアサーキット <small>inプール</small>	エアロビクス	ピラティス	ストリートダンス	★解消! メタボリック教室	
20時							

※各教室の前日までに電話または直接予約してください。各教室を受講するためには講習修了証が必要です。

★イキイキ筋力アップ教室

【内容】 体力測定を行って個々の筋力を把握した上で各種有酸素運動や筋力トレーニングを行い運動習慣を身につけ、下肢の筋力アップを目指します。

【とき】 5月11日～7月27日 毎週金曜日
午後12時30分～1時30分 ※全12回

【対象者】 おおむね60歳以上の方

★解消！メタボリック教室

【内容】 体脂肪を燃やす有酸素運動を中心に、生活習慣病を予防するとともに運動習慣を身につけ体脂肪を燃やし、増やさない体づくりを目指します。

【とき】 5月12日～7月28日 毎週土曜日
午後7時30分～8時30分 ※全12回

【対象者】 体脂肪が高い方、気になる方（年齢制限なし）

※参加費について

運動施設使用料が毎回必要となります。

※各教室の申し込みについて

【募集期間】 5月10日（木）まで

【定員】 各教室20人

【問い合わせ】 青山保健センター運動施設 ☎52-4100



★ハツラツ健康運動教室

【内容】 水中運動を含む各種有酸素運動や筋力トレーニングを行い、運動習慣をつけて生活習慣病の予防につなげます。

【とき】 5月12日～7月28日 毎週土曜日
午後1時30分～2時30分 ※全12回

【対象者】 おおむね40歳以上で運動習慣がない方



すくすくらんど 5月から開所

地域子育て支援センター“すくすくらんど”は、本年度も5月から育児について、電話・面接・訪問などの相談を行いますのでご利用ください。また親子に保育園を開放して、楽しく子育てができる教室や講座を開き、子育て支援を進めていきます。本年度のリーフレットは、各保育所（園）・本庁少子化対策課・各支所健康福祉課・各地区市民センター・市民病院・伊賀医師会館に置いてありますのでご覧ください。

【申し込み・問い合わせ】 地域子育て支援センター“すくすくらんど”（曙保育園内）☎21-7393