

健康づくり教室の参加者用送迎バスを、月曜日、火曜日、金曜日に運行します。送迎ルートは、市役所本庁舎、各地域局、各地域市民センターを起点とし、順次運行する計画です。

送迎バスの運行

健康づくり教室の参加者用送迎バスを、月曜日、火曜日、金曜日に運行します。送迎ルートは、市役所本庁舎、各地域局、各地域市民センターを起点とし、順次運行する計画です。

⑦ 親子でアクア

親子で取り組むプール教室です。対象は1歳から12歳までで、水遊びから始めます。

⑥ セルフエクササイズ

健康指導の専門家である健康運動指導士がトレーニングルームに常駐し、安全で適切な運動プログラムの個別指導を受けることができます。

⑤ 個別指導

教室参加者を対象に行います。自分の環境に合わせた健康づくりを実践したい人向きです。

④ 水泳教室

健康づくりのため、初めて水泳にチャレンジする人や、上達を目指す人もご参加ください。

健康づくり教室の予定表

6月20日(月)から7月18日(月)までの予定です。
講師の都合などにより、日程等が変更になる場合もあります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
送迎	あり	あり	なし	なし	あり	なし	なし
10時							
11時	腰痛・膝痛・肩こり 改善教室 I	健康水中 ウォーキング I	高齢者筋力向上 トレーニング	教室内容調整中	腰痛・膝痛・肩こり 改善教室 I	健康水中 ウォーキング I	親子でアクア
12時	個別指導 (教室参加者が対象)				個別指導 (教室参加者が対象)		
13時		健康水中 ウォーキング II			腰痛・膝痛・肩こり 改善教室 II	健康水中 ウォーキング II	
14時	腰痛・膝痛・肩こり 改善教室 II		教室休み	教室内容調整中	個別指導 (教室参加者が対象)		教室内容調整中
15時	個別指導 (教室参加者が対象)						
16時							
17時	セルフエクササイズ				セルフエクササイズ		
18時		水泳教室 I		教室内容調整中			
19時		水泳教室 II		教室内容調整中			
20時							
21時							
22時							運動にチャレンジ まつ姫&やまじ

- 黄色枠の教室は料金無料で、「ゆ・ら・ら」の利用料金も不要です。
- 緑色枠の教室は料金有料で、「ゆ・ら・ら」の利用料金は不要です。
- 桃色枠の教室は料金無料で、「ゆ・ら・ら」の利用料金は必要です。
- 紫色枠の教室は料金有料で、「ゆ・ら・ら」の利用料金も必要です。

■問い合わせ

「ゆ・ら・ら」事務所 (☎ 6026)

●利用料金

施設利用項目	区分	単位	市民の利用料金		一般の利用料金	
			1回利用	回数券利用	1回利用	回数券利用
風呂	大人(中学生以上)	1人につき	800円	7,000円 (11枚つづり)	800円	8,000円 (11枚つづり)
	小人(4歳~小学生)		400円	3,500円 (11枚つづり)	400円	4,000円 (11枚つづり)
	幼児(4歳未満)		無料	—	200円	—
プール・ トレーニングルーム	大人(中学生以上)	1人につき	480円	—	600円	—
	小人(4歳~小学生)		240円	—	300円	—
	幼児(4歳未満)		無料	—	200円	—
セット (風呂、プール・トレーニ ングルーム)	大人(中学生以上)	1人につき	1,000円	8,800円 (11枚つづり)	1,000円	10,000円 (11枚つづり)
	小人(4歳~小学生)		500円	4,400円 (11枚つづり)	500円	5,000円 (11枚つづり)
	幼児(4歳未満)		無料	—	300円	—
砂風呂	砂むし風呂	1人につき	700円	—	800円	—
	足湯		200円	—	300円	—

- 市民の利用料金適用者は、住民登録者、市内通勤者、市内通学者です。
(初回利用時に証明書を提示してカードの発行を受ける必要があります。カードの発行手数料として、1,000円が必要です。)
- 砂風呂のみの利用はできません。風呂、プール、トレーニングルームのセット利用が利用条件になります。
- 利用料金には消費税を含みます。

●各種サービス

- レストラン
各種郷土料理、単品料理、地産地消を生かした健康料理(580円から)
レストランのみの利用も可能です。
- 物販
売店(特産品、工芸品)、朝市の開催
- 健康増進サービス
マッサージ、高濃度酸素カプセル、ボディケアなど
- 会員制
各種サービスの割引など、さまざまな特典があります。
- 簡易宿泊
隣接する神原荘などと連携して、スポーツ合宿のための簡易宿泊サービスを行います。
・大人(中学生以上)：一泊入浴付き1人につき2100円から(食事は別途)
・小人(小学生以下)：一泊入浴付き1人につき1500円から(食事は別途)
- 送迎
15人以上の団体については、送迎サービスを行います。

健康づくり教室

6月20日から実施します

年々、糖尿病や高血圧、メタボリックシンドローム、腰痛・膝痛などの悩みを持つ人が増加傾向にあります。
市は、子どもからお年寄りまで市民の誰もが健康でいられるよう、「ゆ・ら・ら」を活用した健康づくり教室を計画しています。
教室は、市民を対象に市から指定管理者に事業を委託して実施しますので、参加希望者は、「ゆ・ら・ら」事務所に、申し込みをお願いします。
申し込みをされた人には、「高梁市健康増進施設健康づくり事業利用者証」を交付します。

健康づくり教室の内容

- 腰痛・膝痛・肩こり改善教室
ストレッチを中心に、ゆっくりと身体を動かし必要な筋肉を鍛えます。
- 健康水中ウォーキング
プールの中で膝関節の負担を軽くして楽しく歩きます。
- 高齢者筋力向上トレーニング