

# よみかきプラザ

## スイミングで『心』も『体』もリフレッシュ はきいきプラザのプール教室

上三川いきいきプラザでは、年齢、目的別に応じた各種プール教室を行っています。幼児から大人までの水泳教室はもちろん、ウォーキングや水中で行うアクアビクス。また、障がい児向けの「ここにプール」など、内容も充実しています。いきいきプラザの水泳教室で、『心』と『体』をリフレッシュしてみませんか。



### プール教室

- ④ ベビースイミング
- ⑤ 幼児水泳教室（初級クラス）
- ⑥ 子供水泳教室（初級クラス）
- ⑦ 上級クラス
- ⑧ 大人水泳教室（初心者〜上級者）
- ⑨ ソフトアクアビクス教室
- ⑩ アクアビクス教室
- ⑪ 水中運動&ウォーキング教室
- ⑫ アクアサーキット生活習慣系
- ⑬ アクアサーキット介護予防系
- ⑭ クロスサーキット【マシンと併用】
- ⑮ ここにこプール【障がい児】

#### 水泳の効果

- **体力不足の解消と筋力アップ**
  - ⑧ 水泳の動作では、全身の筋肉を使うため、全身の筋力をバランス良くアップさせることに適しています。
- **ダイエット**
  - ⑧ 水泳は、効果の高い有酸素運動です。息継ぎのゆったりとした呼吸法が脂肪の燃焼効率をアップさせ、多くの酸素を体内に取り入れ筋肉中で脂肪を燃焼しダイエット効果が得られます。
- **肩こり・腰痛・冷え性の解消**
  - ⑨ 陸上運動のほとんどが、直立運動に対し、水泳は体が水平に保たれた水平運動です。水平運動は重力の影響を受けにくく、血液循環がスムーズになります。また、水泳のよなリズムミカルな運動は、筋肉の収縮と弛緩が繰り返されため、筋ポンプの働きが良くなり、血圧を安定させる効果があります。



#### ● バランス感覚の維持

- ⑧ 陸上に比べて水中では、いろいろな方向に体が傾くため、複雑な動作が必要となります。神経の伝達経路を刺激することにより、バランス感覚を維持します。よって老化防止効果があるとも言えます。
- **リラックス効果**
  - ⑩ 水中では、無重力状態を感じます。浮力により力が抜け、体がリラックスします。心拍も落ち着き、無理のない自然な状態になり、リラックス効果を得られます。

### ● 問い合わせ先

#### 事務所

☎⑤7 0 2 1 1 FAX⑤7 0 2 1 2

#### 社会福祉協議会

☎⑤⑥ 3 1 6 6 FAX⑤⑥ 3 1 6 4

#### 健診等

健康福祉課 健康増進係

☎⑤⑥ 9 1 3 2 FAX⑤⑥ 7 4 9 3

保険課 健康診査担当

☎⑤⑥ 9 1 2 9

### ただいま体験教室実施中!!

8月までは、上三川いきいきプラザの各種教室を体験できます。1回500円(別途施設使用料がかかります)で、様々な年齢層に対応し、介護予防や生活習慣病予防のための健康増進プログラム約30種類が体験できます。ぜひ一度体験してみたいはいかがでしょうか。

▼教室に関するお問い合わせ = 上三川いきいきプラザ

☎⑤7 0 2 1 1 FAX⑤7 0 2 1 2

#### プール利用の際のお願い

- ⑭ 入場の際にはスイミングキヤップが必要になります。
- ⑮ 日曜日午後1時から3時までには「ここにこプール」のため、入場制限をします。
- ⑯ 「P17に記載してあります【ここにこ水中運動教室】は入場制限しません。」

プールを利用する際、身長130cm未満のお子様は、大人の同伴で利用できます。

## ■健診等【保健センター】

### ●プレママパパ教室

7月22日(火) 【沐浴編】  
8月20日(水) 【妊娠生活編】

受付 午前9時45分～(要予約)  
時間 午前10時～正午

持参するもの 母子健康手帳・筆記用具  
担当 健康福祉課健康増進係

### ●4か月児健診

7月28日(月) 【平成20年3月生】  
8月25日(月) 【平成20年4月生】

受付 午後1時～2時  
持参するもの 母子健康手帳・問診票  
担当 健康福祉課健康増進係

### ●10か月児健診

7月4日(金) 【平成19年8月生】  
8月1日(金) 【平成19年9月生】

受付 午後1時～2時  
持参するもの 母子健康手帳・問診票  
担当 健康福祉課健康増進係

### ●1歳6か月児健診

7月11日(金) 【平成18年12月生】  
8月8日(金) 【平成19年1月生】

受付 午後1時～2時  
持参するもの 母子健康手帳・問診票  
担当 健康福祉課健康増進係

### ●3歳児健診

7月7日(月) 【平成17年6月生】  
8月4日(月) 【平成17年7月生】

受付 午後1時～2時



持参するもの 母子健康手帳・問診票・尿  
担当 健康福祉課健康増進係

### ●ポリオ予防接種

7月9日(水) 【平成19年7月1日生】  
7月10日(木) 【平成19年10月1日生】  
7月10日(木) 【平成19年12月31日生】

受付 午後1時～4時

### ※注意事項

37度5分以上の熱がある場合、もしくは下痢をしている子は受けられません。

担当 健康福祉課健康増進係

### ●特定健診・がん検診等

7月28日(月)・7月30日(水)・7月31日(木)・8月2日(土)・8月7日(木)・8月11日(月) (要予約)

担当 保険課健康診査担当

## ■相談事業

### ●育児相談【育児相談室】

7月3日(木)・7月8日(火)  
7月15日(火)・7月23日(水)

8月6日(水)・8月18日(月)  
時間 午前10時～正午・午後1時～3時 (要予約)  
場所 育児相談室

持参するもの 母子健康手帳  
担当 健康福祉課健康増進係

### ●母子の栄養相談【栄養相談室】

7月3日(木)・8月6日(水)  
時間 午前10時～正午・午後1時～3時 (要予約)

場所 栄養相談室  
持参するもの 母子健康手帳

担当 健康福祉課健康増進係

### ●成人栄養相談【栄養相談室】

7月15日(火)・8月18日(月)  
時間 午前10時～正午・午後1時～3時 (要予約)

場所 栄養相談室

持参するもの 健康手帳

担当 保険課健康診査担当

### ●心配ごとなんでも相談【共用相談室】

日時 毎週水曜日午前9時～正午 (第5水曜日、祝日を除く)

内容 日常生活上生じる心配ごと、困りごとなど

相談員 民生児童委員・人権擁護委員・行政相談員

担当 社会福祉協議会

## ■調理実習【栄養指導室】

### ●すくすく離乳食教室【要予約】

7月17日(木) 【平成20年2月生】  
8月20日(水) 【平成20年3月生】

持参するもの 母子健康手帳・筆記用具・エプロン・三角巾

担当 健康福祉課健康増進係

## 「にこにこ水中運動教室」を開催します

みんなで、にこにこ楽しい水中運動教室に参加してみませんか。  
皆様のご参加お待ちしております。

●対象 = 手帳の所持、障害者自立支援法による福祉サービスを利用している町内在住の小学生の親子

●定員 = 先着14組

▼日程 = 7月2日(水)から毎週水曜日(6か月間)

▼時間 = 午後4時～5時

▼場所 = 上三川いきいきプラザ・プール

▼費用 = 無料

▼内容 = 保護者同伴による初級から中級程度の水泳指導

▼その他 = 申し込みにあたって、事前アンケートの提出が必要です。また、障がいの程度によっては医師の運動処方箋が必要です。

▼申し込み先 = 健康福祉課 健康増進係

☎9132 FAX7493

7月21日～8月28日は休まず営業いたします【ただし月曜日は午後5時30分に閉館】