

プール



全身運動で心肺機能の向上や体力づくりに効果的なスイミング。音楽に合わせて楽しく水中運動を行うアクアピクスや中高年の方にお勧めの水中ウォーキングなど、目的に合わせた運動メニューをお選びいただけます。

浴室・サウナ



心地よい汗を流した後は、お風呂やサウナで心身ともにリフレッシュ。

2F トレーニング室



バイクマシンやランニングマシンなどの各種マシンを使って、目的に合ったトレーニングを実現。筋力アップ、シェイプアップ、運動不足解消など、様々なメニューを用意しています。

スタジオ



エアロピクスやダンスプログラムなど、初心者の方も気軽に参加できる多彩なプログラムを用意しています。

ヘルスアンケート

みなさんの健康と安全を図るために実施している、ヘルスアンケート。お風呂、プールをご利用の方もご自身の健康状態をチェックしてください。

健康相談

体調が気になり、どのような運動を行えばよいのかお悩みの方におすすめします。

医師とトレーナーと一緒にお客様の病状を把握しながら運動プログラムを作っていきます。

当センターをすでに利用されている方、これから利用しようとする方で、心疾患・糖尿病・高血圧などの内科的疾患や、腰・頸椎のヘルニア・分離症などの外科的疾患でお悩みの方、この機会にぜひご相談いただき、運動してみませんか。

▶日時 毎月第3木曜日  
午後3時～5時(お1人30分程度)  
希望日の1週間前までにフロントで予約してください。



手づくり結婚式

今年も夏まつりイベントの一つとしてグループ架け橋・KOTOBUKI音楽村による、音楽に包まれた手づくり結婚式が行われました。親族五十名、一般参加者五十名が参加し、フルートやピアノの演奏を楽しみました。また、全員で歌を歌うなどとても温かい結婚式となりました。



ラショーンさん(左)とメリッサさん(右)との共演も

ゴスペル・コンサート

国際交流協会によるラショーン・ワイスリーさんのゴスペル(黒人の福音賛美歌)コンサートを開催。井上秀子さんがボランティアでピアノを演奏されました。会場には、約百名の参加者が訪れ、すばらしい歌声とピアノの音色に聴き入りました。

心に響いた歌声

井上 秀子さん(野添)



ラショーンさんはイスラエルで医学の勉強中で、彼女の友人のメリッサさんと一緒に来日しました。ラショーンさんは得意なゴスペルアルバムの数々や、タイタニックの“マイハート・ウィル・ゴーオン”などを歌ってくれて、私達の心を清めてくれたようでした。メリッサさんは自作の曲をヴィオラで演奏してくれ、エンディングは“アメージング・グレイス”をラショーンさんと2人で共演しました。会場には彼女のファンがためかけて、休憩の時間やコンサート後もたくさんの人に囲まれていました。

彼女たちはいきいきセンターの1階のお風呂に入ってコンサートの緊張と疲れをとって、大満足で帰路に着きました。彼女たちのいきいきセンターを出たときの笑顔が今も心に焼きついています。

駐車場利用料

1回 100円

駐車場は、ほぼ満車状態にあります。当センターへは、できる限り自転車・徒歩でお越しください。

▶申し込み・問い合わせ 健康いきいきセンター ☎0794(35)5578

# 健康いきいきセンター 会議室を利用しませんか？

健康いきいきセンターには、たくさんの方にご利用いただいているプール・トレーニング施設・風呂などの健康増進施設だけでなく、三階には、研修会や講習会、宴会や演奏などにも利用できる会議室があることをご存じですか？今回は、利用された方々を紹介いたします。皆さんも手づくりのイベントなどにぜひ活用ください。

予約は六カ月前から

これらの会議室を幅広くご利用いただくため、六カ月前から申し込み込みできるようにしました。申し込みには、使用許可申請書の提出が必要です。(用紙は健康いきいきセンターにあります) 大会議室には、拡声装置、映像装置、屏風、ピアノがあります。また、円卓もありますので、結婚式や披露宴、演奏会など、様々なことに利用できます。

会議室使用料

区分	午前	午後	夜間	全日
	9:30~12:00	13:00~17:00	18:00~21:30	9:30~21:30
大会議室	10,000円	15,000円	20,000円	40,000円
会議室(1)	1,000円	1,500円	2,000円	4,000円
会議室(2)	2,000円	3,000円	4,000円	8,000円

冷・暖房料として室料の半額を加算します。

附属設備使用料

区分	品名	使用料(1回につき)
大会議室	拡声装置	1,000円
	映像装置	1,000円
	屏風	2,000円
	ピアノ	1,000円
会議室(2)	拡声装置	500円
	映像装置	500円

