

# 美里保健センター 運動施設のご案内

## 4月号



開館日	火曜日～日曜日
休館日	月曜日（祝日の場合は翌日） 年末年始（12月29日から1月3日まで）
開館時間	火曜日～土曜日 10時～20時 日曜日・祝日 10時～17時
対象者	利用する年度末現在16歳以上の 市内に在住・在勤の人
使用料	16歳～64歳・・・310円 障がい者手帳をお持ちの人 及び 65歳以上・・・150円 ※11枚つづりの回数券があります。 ・・・1,570円・3,140円

★施設を利用するには、事前に利用講習会を受講する必要があります。

### 【利用講習会のご案内】 事前予約は不要です。

- ・開催日時（約30分間）  
火曜日～土曜日 15時30分～  
日曜日・祝日 11時00分～
- ・持ち物：マイナンバーカード、運転免許証、保険証、障がい者手帳など  
住所、氏名、年齢等が確認できる証明書

※開始5分前に受付にお越しください。  
遅刻の場合はお断りすることがあります。

### 【講座について】

- 🌸 予約：電話・窓口のどちらでも可能です。  
・火曜日～土曜日：10時から19時まで  
・日曜日・祝日：10時から16時まで
- 🌸 講座を予約された方は、講座開始15分前までに受付を済ませてください。
- 🌸 予約の取り消しは講座開始30分前までに必ずご連絡ください。
- 🌸 祝・祭日の講座はありません。
- 🌸 講座の途中退席（体調不良を除く）はご遠慮ください。

### 【ご利用にあたっての注意事項】

- 🌸 機能訓練室をご利用される方は室内シューズを着用してください。
- 🌸 運動器械使用後は自分の汗を拭きとってから移動してください。感染症が気になる方はアルコールをご自由にお使いください。
- 🌸 プール使用後は、体を拭いてから更衣室に移動してください。
- 🌸 プールをご利用される方は、水着と水泳帽を着用してください。
- 🌸 水泳帽のレンタルは行っていません。ご自身でご用意ください。
- 🌸 採暖室は冬季のみの利用となっています。（12月～3月頃の利用となります。）

### 【駐車場の利用について】

みさとの丘内の施設（体育館、社会福祉センター、農業研修センターなど）の駐車場は共有となっています。各施設の利用が重なると、保健センター前の駐車場が満車になる場合があります。保健センター前の駐車場が満車の場合は、美里総合支所の東駐車場または南駐車場をご利用ください。

### 【気象状況、自然災害時の対応について】

「暴風警報」「特別警報」「台風に伴う大雨警報」が発令されている時は、下記のように休館、開館の対応をさせていただきます。ただし、開館にあたっては、周辺道路等の状況や停電などにより開館時間が変更する可能性がありますのでお問い合わせください。

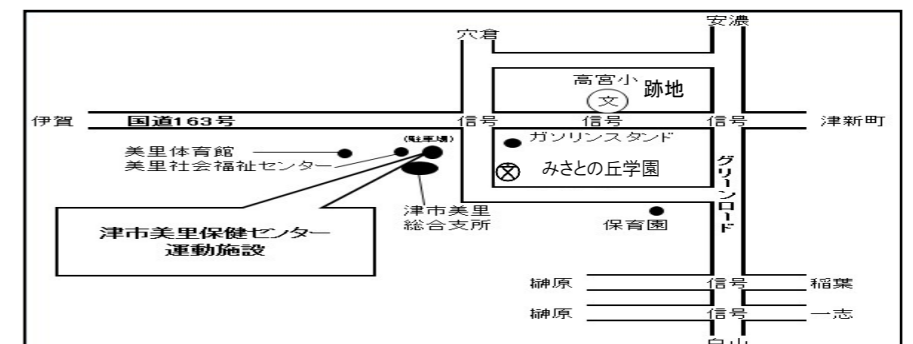
- 午前8時の時点で警報が発令されている場合は、「講座」が中止になる場合があります。
- 開館中に「暴風警報」「特別警報」「台風に伴う大雨警報」が発令された場合は、当日ご利用の方にお声かけをし、休館（講座は中止）とします。
- 大雨・大雪・風雪等気象情報や地震情報、または感染症が流行した場合は、協議の上、休館する場合があります。

### 【その他】

- 急な停電・断水・機械等の不具合により、予告なく運動施設が中止となる可能性があります。

～不具合後、施設再開のお問い合わせについて～  
運動施設電話 059-279-3550  
火曜日～土曜日 10：00～20：00  
日曜日・祝日 10：00～17：00

※平日の8：30～10：00の間は美里保健センター  
059-279-8128で対応できる場合がございます。



【三重交通バス】 近鉄津新町駅より  
平木（ひらぎ）行き（③番乗り場）  
美里総合支所にて下車 徒歩 約5分  
〒514-2113 津市美里町三郷44番地1  
電話 059-279-3550  
FAX 059-279-2088



# 美里保健センター運動施設だより(4月分)



□の1目盛りは15分です。

時間	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			月曜日
	プール	運動指導室	機能訓練室	プール	運動指導室	機能訓練室	プール	運動指導室	機能訓練室	プール	運動指導室	機能訓練室	プール	運動指導室	機能訓練室	プール	運動指導室	機能訓練室	
10:00		ストレッチ体操			ストレッチ体操			ストレッチ体操			ストレッチ体操			ストレッチ体操			ストレッチ体操		
11:00	水中運動(初級)			水中運動(初級)			水中運動(中級)			水中運動(初級)			水中運動(中級)						
12:00																			
13:00																			
14:00	水中のんびり歩行			ゆっくりのびのび体操			ゆっくりのびのび体操			水中のんびり歩行			初心者ウォーキング						
15:00																			
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00																			
20:00																			

休

館

日

4月	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7 17時まで
	8 休	9	10	11	12	13	14 17時まで
	15 休	16	17	18	19	20	21 17時まで
	22 休	23	24	25	26	27	28 17時まで
29 17時まで	30 休						

## 講座の紹介

講座名	内容	講座時間	予約	定員	
ストレッチ体操	筋力低下の予防と血行改善のための体操	30分程度	不要	定員なし	
※定員はありません 室内に用意されたストレッチマットを各自確保してお待ちください。					
ゆっくりのびのび体操	椅子に座ってゆっくりぐんぐんのびのびと体を動かす体操	45分程度	必要	20名	
水中運動	初級	少しプールに慣れた方やゆっくり水中で運動したい方向けです	45分程度	必要	20名
	中級	道具を使用したり、水中で様々な歩き方をします	45分程度	必要	20名
	初心者ウォーキング	初めてプールを利用する方や、久しぶりにご利用される方向けの運動	30分程度	必要	20名
	内容	対象となる方			
水中のんびり歩行	健康運動指導者と一緒にプールに入り、運動機能の維持を目的とした水中歩行	【予約】必要 【定員】12名	健康運動指導者が運動相談にのり、歩く力をつける必要があるなど、運動指導が必要と判断された方。		

### 【花粉症の予防について】

毎年2月ごろからスギ花粉、春先からはヒノキの花粉が飛び始めます。外出時にはマスクや眼鏡をし、帰宅後には、洗顔やうがい、目・鼻・喉についた花粉を洗い流しましょう。



### 【プールをご利用の方へお願い】

歩行用温水プール・採暖室・ジャグジーへの移動時にはシャワーを浴びてください。血圧の急な上昇や下降を抑えます。



# 美里保健センター 運動施設のご案内

## 5月号



開館日	火曜日～日曜日
休館日	月曜日（祝日の場合は翌日） 年末年始（12月29日から1月3日まで）
開館時間	火曜日～土曜日 10時～20時 日曜日・祝日 10時～17時
対象者	利用する年度末現在16歳以上の 市内に在住・在勤の人
使用料	16歳～64歳・・・310円 障がい者手帳をお持ちの人 及び 65歳以上・・・150円 ※11枚つづりの回数券があります。 ・・・1,570円・3,140円

★施設を利用するには、事前に利用講習会を受講する必要があります。

### 【利用講習会のご案内】 事前予約は不要です。

- ・開催日時（約30分間）  
火曜日～土曜日 15時30分～  
日曜日・祝日 11時00分～
- ・持ち物：マイナンバーカード、運転免許証、保険証、障がい者手帳など  
住所、氏名、年齢等が確認できる証明書

※開始5分前に受付にお越しください。  
遅刻の場合はお断りすることがあります。

### 【講座について】

- 🌸 予約：電話・窓口のどちらでも可能です。  
・火曜日～土曜日：10時から19時まで  
・日曜日・祝日：10時から16時まで
- 🌸 講座を予約された方は、講座開始15分前までに受付を済ませてください。
- 🌸 予約の取り消しは講座開始30分前までに必ずご連絡ください。
- 🌸 祝・祭日の講座はありません。
- 🌸 講座の途中退席（体調不良を除く）はご遠慮ください。

### 【ご利用にあたっての注意事項】

- 🌸 機能訓練室をご利用される方は室内シューズを着用してください。
- 🌸 運動器械使用後は自分の汗を拭きとってから移動してください。感染症が気になる方はアルコールをご自由にお使いください。
- 🌸 プール使用後は、体を拭いてから更衣室に移動してください。
- 🌸 プールをご利用される方は、水着と水泳帽を着用してください。
- 🌸 水泳帽のレンタルは行っていません。ご自身でご用意ください。
- 🌸 採暖室は冬季のみの利用となっています。（12月～3月頃の利用となります。）

### 【駐車場の利用について】

みさとの丘内の施設（体育館、社会福祉センター、農業研修センターなど）の駐車場は共有となっています。各施設の利用が重なると、保健センター前の駐車場が満車になる場合があります。保健センター前の駐車場が満車の場合は、美里総合支所の東駐車場または南駐車場をご利用ください。

### 【気象状況、自然災害時の対応について】

「暴風警報」「特別警報」「台風に伴う大雨警報」が発令されている時は、下記のように休館、開館の対応をさせていただきます。ただし、開館にあたっては、周辺道路等の状況や停電などにより開館時間が変更する可能性がありますのでお問い合わせください。

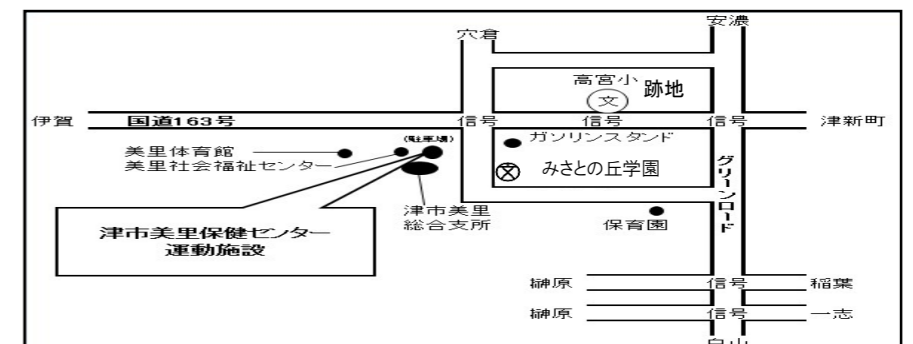
- 午前8時の時点で警報が発令されている場合は、「講座」が中止になる場合があります。
- 開館中に「暴風警報」「特別警報」「台風に伴う大雨警報」が発令された場合は、当日ご利用の方に声をかけをし、休館（講座は中止）とします。
- 大雨・大雪・風雪等気象情報や地震情報、または感染症が流行した場合は、協議の上、休館する場合があります。

### 【その他】

- 急な停電・断水・機械等の不具合により、予告なく運動施設が中止となる可能性があります。

～不具合後、施設再開のお問い合わせについて～  
運動施設電話 059-279-3550  
火曜日～土曜日 10：00～20：00  
日曜日・祝日 10：00～17：00

※平日の8：30～10：00の間は美里保健センター  
059-279-8128で対応できる場合がございます。



【三重交通バス】 近鉄津新町駅より  
平木（ひらぎ）行き（③番乗り場）  
美里総合支所にて下車 徒歩 約5分  
〒514-2113 津市美里町三郷44番地1  
電話 059-279-3550  
FAX 059-279-2088



# 美里保健センター運動施設だより(5月分)



□の1目盛りは15分です。

時間	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			月曜日
	プール	運動指導室	機能訓練室	プール	運動指導室	機能訓練室	プール	運動指導室	機能訓練室	プール	運動指導室	機能訓練室	プール	運動指導室	機能訓練室	プール	運動指導室	機能訓練室	
10:00		ストレッチ体操			ストレッチ体操			ストレッチ体操			ストレッチ体操			ストレッチ体操			ストレッチ体操		
11:00	水中運動(初級)			水中運動(初級)			水中運動(中級)			水中運動(初級)			水中運動(中級)						
12:00																			
13:00																			
14:00	水中のんびり歩行			ゆっくりのびのび体操			ゆっくりのびのび体操			水中のんびり歩行			初心者ウォーキング						
15:00																			
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00																			
20:00																			

休館日

5月	月	火	水	木	金	土	日	
				1	2	3 17時まで	4 17時まで	5 17時まで
	6 17時まで	7 休	8	9	10	11	12 17時まで	
	13 休	14	15	16	17	18	19 17時まで	
	20 休	21	22	23	24	25	26 17時まで	
27 休	28	29	30	31				

## 講座の紹介

講座名	内容	講座時間	予約	定員	
ストレッチ体操	筋力低下の予防と血行改善のための体操	30分程度	不要	定員なし	
※定員はありません 室内に用意されたストレッチマットを各自確保してお待ちください。					
ゆっくりのびのび体操	椅子に座ってゆっくりぐんぐんのびのびと体を動かす体操	45分程度	必要	20名	
水中運動	初級	少しプールに慣れた方やゆっくり水中で運動したい方向けです	45分程度	必要	25名
	中級	道具を使用したり、水中で様々な歩き方をします	45分程度	必要	25名
	初心者ウォーキング	初めてプールを利用する方や、久しぶりにご利用される方向けの運動	30分程度	必要	20名
	内容	対象となる方			
水中のんびり歩行	健康運動指導者と一緒にプールに入り、運動機能の維持を目的とした水中歩行 【予約】 必要 【定員】 12名	健康運動指導者が運動相談にのり、歩く力をつける必要があるなど、運動指導が必要と判断された方。			

### 【受付時間の注意点】

講座を予約された方は、講座開始15分前には受付をお済ませください。あわてて入場すると事故につながる危険があり、体調不良を引き起こす可能性があります。余裕をもってお越しください。



### 【プールをご利用の方へお願い】

歩行用温水プール・ジャグジーへの移動時には、シャワーを浴びてください。血圧の急な上昇や下降を抑えます。

