

HEALTH SWIM in TAKAOKA

平成27年度

受講生募集

魅力あふれる
全21教室

POOL

大人コース (前期 20回)

曜日	教室名	時間	募集人数	開催期間(予定)	講師	受講料
月	ストレッチ&リフレッシュスイム	10:00~11:30 (ストレッチ含む)	25名	4月13日~9月14日	橋本 令子	一括 14,000円
	水中ウォーキング	14:00~15:00	20名	4月13日~9月14日	常川 智子	
水	初級スイム	11:00~12:00	15名	4月8日~9月9日		
木	水中ウォーキング	10:30~11:30	20名	4月9日~9月17日	田中ひとみ	
	水中ウォーキング	13:30~14:30	20名	4月9日~9月10日	稲川真知子	
	アクアピクス	15:00~16:00	20名	4月9日~9月17日	長谷田昌子	
	レディーススイム(初・中級)	19:00~20:00	10名	4月9日~9月10日	竹澤 直美	
金	水中ウォーキング	19:00~20:00	20名	4月10日~9月11日	田中ひとみ	
土	初級スイム	12:00~13:00	15名	4月11日~9月19日	NPO法人 高岡市水泳協会 指導員	
	中級スイム	11:50~12:50	15名	4月11日~9月19日		
	上級スイム	19:00~20:00	15名	4月11日~9月12日	村井 栄治	



受講料の割引 2教室目からは10%割引

●途中入講可能です

定員に満たない教室の場合、受講料は残りの回割回数により異なります。

●1回体験受講可能です

当日、受付にて定員に満たない教室の場合、受講料は受付までお問い合わせください。

●見学可能です

ご希望の方は電話でご連絡ください。

●注意

- 申し込みは先着順となります。
- 原則として、受講料は一括支払いとし、納入された受講料はお返しいたしません。
- 傷害保険は、ジュニアコースなど一部の教室を除き個人での加入となります。
- 各コースで持参する用具等については、お問い合わせください。
- プールを使用する教室については、教室開始30分前からプールに入場できます。
- なお、教室終了後は30分以内にプールから上がっていただきますようお願いいたします。
- 実施日については多少変更になることがあります。

申込方法

- 申込用紙は、当プール受付にて配布します。
- 申込用紙を記入の上、受講料(保険料が必要な場合は保険料も)を添えて当プール窓口にご提出ください。電話でのお申し込みは一切受付おりません。
- ジュニアコースは保護者の印鑑が必要となります。
- 代理による受付も可能です。この場合、代理の方を含め2名分まで申し込みとができます。

※お客様からお預かりした個人情報は、本人の確認やダイレクトメール発送等でのみ使用するもので、目的の範囲内で適正に取扱いいたします。

受付開始

4月4日(土)

いずれも
先着順

ジュニア対象教室

ジュニアスイム/ジュニア初級スイム
チャレンジスイム/トランプスイム
9:00 ~ 整理券配付
9:15 ~ 受付開始

大人対象教室

ただし、スポーツジムの貸し出し
13:30 ~ 整理券配付
13:45 ~ 受付開始

冬は寒いから運動はちょっと…と家でごろごろしていた方。春がやってきましたよ!! 外に出て体を動かしましょう。

しかし、春は花粉症に苦しめられる季節でもありますよね。運動を始めようと思ってもなかなかスタートがきれない方もおられるのではないのでしょうか。

花粉症は食事やストレス、喫煙などが原因で悪化する場合がありますが、運動不足もまた原因の一つに挙げられます。現代の生活では、交通手段などの発達により歩いたり、階段の昇り降りをする機会が減り、普段の生活の中に体を動かす時間がなく、運動不足になっていきます。そうすると、筋肉が衰え、体が熱を作り出すことができず免疫力が低下します。そうなることで花粉症が悪化します。

けれど、明日からトレーニング頑張りぞー!! と意気込んでハードな運動をすればいいというわけではありません。キツイ筋トレや長時間の運動は体に負担がかかり、逆に免疫力を低下させてしまいますので、ウォーキングやジョギングのような軽い有酸素運動を習慣にし、続けていくことが花粉症対策に大事になります。最近ではトレーニングジムも増え、室内での運動が可能になったので、花粉症の方でも取り組みやすいと思います。それでも天気の良い日は外で行いたいという場合は、早朝の花粉があまり飛んでいない時間帯を狙って行ってください。ウォーキングやジョギングは20分くらいからはじめ、徐々に慣れてきたら時間を伸ばしていきましょう。始める前と終わったあとはストレッチを行ってください。ストレッチはリラックス効果がありますので、ストレス解消にもなります。

☆3種類のストレッチを紹介☆

どのストレッチも左右交互に10~30秒かけて伸ばしましょう。

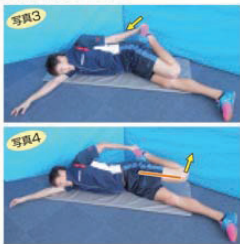
●腓腹筋(ふくらはぎ)のストレッチ

両足を前後に1歩分開いて立ち、左右のつま先を平行に揃えます(写真①)。上体をまっすぐに伸ばしたまま前脚に体重をかけていき膝を曲げます。後ろ脚は伸ばしたまま踵が床から離れないようにして腓腹筋を伸ばしていきます(写真②)。



●大腿四頭筋(太もも前)のストレッチ

下の腕を伸ばしそこに頭を寄せ、横向きに寝ます。上になった方の脚の膝を曲げ、その足の甲を上の手で掴みお尻に近づけます(写真③)。そこからさらに膝を後ろに引いていき大腿の前側を伸ばしていきます(写真④)。体がぐらぐらする方は、下の脚の膝を少し曲げると安定的です。



●ハムストリングス(太もも後)のストレッチ

片方の膝は曲げ、もう片方の膝は伸ばし、胸を張って背すじを伸ばします(写真⑤)。両手を前方へ出しながら、へそを膝に近づけるような気持ちで前傾していきます(写真⑥)。できる方は伸ばした方のつま先を持ちます。その時に猫背になったり、伸ばしている膝が曲がったりしないように気をつけましょう。



今回はウォーキングやジョギングに合ったストレッチを紹介しましたが、どうしても時間が無いなどの理由でウォーキングやジョギングを休む場合には、自分の体の凝っている部分に効くストレッチを数種類は行うようにしてください。それだけでも運動になります。今回紹介したストレッチの他にどんなストレッチがあるのか気になった方は、当施設のトレーニングルームにお越しください。指導員がお教えいたします。

今年の春は、運動不足を解消して花粉症に負けない体を作りましょう!!

4月～6月 利用予定表

(3 / 23現在)

変更となる場合があります。

25mプール	50mプール ※6月17日～	トレーニング
平日 ▶13:30～20:30 土曜日 ▶10:00～20:30 日・祝日 ▶10:00～17:00	平日 ▶13:30～17:00 土曜日 ▶10:00～17:00 日・祝日 ▶10:00～17:00	平日 ▶9:00～21:00 土曜日 ▶9:00～17:00 日・祝日 ▶9:00～17:00

利用料金(1人/1回2時間)		(円)	
区 分	個人	回数券(6枚入り)	
		一般	児童生徒
プール(50M・25M)	330	170	1,650
トレーニング室	390	200	1,950
プールトレーニング室7小室	580	300	1,000
新規 ▶ プール親子割引券	420		

4月		25m温水プール	トレーニング室	会議室			
日	曜	午前 9:00-13:30	午後 13:30-17:00	夜 17:00-	第1	第2	第3
1	水		休	館	日		
2	木		△	△	○	○	○
3	金		△	△	○	○	○
4	土	△	○	△	○	○	○
5	日	○	○	△	○	○	○
6	月		△	△	○	○	○
7	火		休	館	日		
8	水		△	△	○	○	○
9	木		△	△	○	○	○
10	金		△	△	○	○	○
11	土	△	○	△	○	○	○
12	日	○	○	△	○	○	○
13	月		△	△	○	○	○
14	火		休	館	日		
15	水		△	△	○	△	△
16	木		△	△	○	△	△
17	金		△	△	○	△	△
18	土	△	○	△	○	△	△
19	日	大会		○	○	大会	大会
20	月		△	△	○	△	△
21	火		休	館	日		
22	水		△	△	○	△	△
23	木		△	△	○	△	△
24	金		△	△	○	△	△
25	土	△	○	△	○	△	△
26	日	○	○	△	○	△	△
27	月		△	△	○	△	△
28	火		休	館	日		
29	水	○	○	△	○	△	△
30	木		△	△	○	△	△

5月		25m温水プール	トレーニング室	会議室			
日	曜	午前 9:00-13:30	午後 13:30-17:00	夜 17:00-	第1	第2	第3
1	金		△	△	○	○	○
2	土	△	○	△	○	△	△
3	日	○	○	△	○	△	△
4	月		△	△	○	△	△
5	火		△	△	○	△	△
6	水		△	△	○	△	△
7	木		休	館	日		
8	金		△	△	○	△	△
9	土	△	○	△	○	△	△
10	日	○	○	△	○	△	△
11	月		△	△	○	△	△
12	火		休	館	日		
13	水		○	○	△	△	△
14	木		△	△	○	△	△
15	金		△	△	○	△	△
16	土	△	○	△	○	△	△
17	日	大会		○	○	大会	大会
18	月		△	△	○	△	△
19	火		休	館	日		
20	水		△	△	○	△	△
21	木		△	△	○	△	△
22	金		△	△	○	△	△
23	土	△	○	△	○	△	△
24	日	○	○	△	○	△	△
25	月		△	△	○	△	△
26	火		休	館	日		
27	水		△	△	○	△	△
28	木		△	△	○	△	△
29	金		△	△	○	△	△
30	土	△	○	△	○	△	△
31	日	○	○	△	○	△	△

6月		50mプール	25m温水プール	トレーニング室	会議室		
日	曜	午前 9:00-13:30	午後 13:30-17:00	夜 17:00-	第1	第2	第3
1	月		△	△	○	○	○
2	火		休	館	日		
3	水		△	△	○	△	△
4	木		△	△	○	△	△
5	金		△	△	○	△	△
6	土		△	△	○	△	△
7	日	○	○	△	○	△	△
8	月		△	△	○	△	△
9	火		休	館	日		
10	水		△	△	○	△	△
11	木		△	△	○	△	△
12	金		△	△	○	△	△
13	土		△	△	○	△	△
14	日	○	○	△	○	△	△
15	月		△	△	○	△	△
16	火		休	館	日		
17	水	○	○	△	○	△	△
18	木		△	△	○	△	△
19	金		○	△	○	△	△
20	土	○	○	△	○	△	△
21	日	○	○	△	○	△	△
22	月		△	△	○	△	△
23	火		休	館	日		
24	水		△	△	○	△	△
25	木		△	△	○	△	△
26	金		△	△	○	△	△
27	土	○	○	△	○	△	△
28	日	○	○	△	○	△	△
29	月		△	△	○	△	△
30	火		休	館	日		

4～6月 大会スケジュール等

- 4月19日(日) 高岡スイムチャレンジ記録会(25M)
- 5月17日(日) 日本SC協会北陸支部B級短水路高岡大会(25M)
- 6月13日(土) 高岡地区中学校選手権大会(50M)
- 6月21日(日) 県高校選手権大会(飛込)

※25mプール 保守点検について

6月17日(水)～22日(月)の期間、25mプールは保守点検ため利用できません。このため、50mプールの利用開始時期を繰り上げ、6月17日から一般に開放致します。(予定)
利用時間については上記をご確認ください。

- 開放なし
- 全面一般利用可
- △ 一部一般利用可
- × 一般利用不可

休館日

- ・火曜日(火曜日が祝日の場合は、その直後の平日)
- ・年末年始(12月29日～1月3日)



富山県高岡総合プール

TEL 0766-28-1166

〒933-0982 富山県高岡市ハケ8番地の1

URL <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/takaakapool/>

E-mail takaaka-sougopool@sportsnet.pref.toyama.jp

