

HEALTH SWIM in TAKAOKA

教室
紹介

富山県高岡総合プールでは、ジュニアから高齢者まで、幅広い年代の方々を対象に、利用者皆様のニーズに応じた各種教室を開催しております。

各教室は見学可能ですので、興味を持たれた方は、事務室までご連絡ください。

水中ウォーキング&アクアビクス

毎週木曜日 9:30~10:30

水中ウォーキングとアクアビクスを組み合わせた教室を行っています。1つの教室で2つの種目ができる、とてもお得な教室です。

ウォーキングで体をほぐしながら、少しずつ運動レベルを上げていき、最後はアクアビクスで締めくくきましょう。



水中ウォーキング

毎週水曜日 9:00~10:00

朝は代謝が低い分、消費カロリーが減ります。そこで、1日のはじめに代謝を上げておけば、消費カロリーが増えて、ダイエットにも有効です。

また、水中でのウォーキングは腰痛や膝を痛めている方には、その箇所への負担が少なく、とてもお勧めの教室です。ぜひ、水中ウォーキングを行ってみませんか。



筋力アップ体操教室

毎週金曜日 10:00~11:00

60歳以上を対象にした教室です。「最近よくつまづく」、「運転の時に一瞬反応が遅れる」など、ドキッとしたことはありませんか。

この教室ではそのようなことを、少しでも解消できるよう、筋力を上げたり、脳のトレーニングを行ったりします。興味のある方は、ぜひ、ご参加ください。



スポーツ2019 フェスティバル



カヌー体験

9月16日(日)にスポーツフェスティバル2019を開催しました。日頃のご利用に感謝し、25m屋内プール、トレーニング室を無料開放したほか、各種イベントも多数行いました。

昨年に行った「トランポリン体験」や「ストレッチポール講座」はもちろん、今年は、新たに「水中ウォーキング&アクアビクス体験教室」、「クロールターン技術習得教室」や「ボート漕ぎ体験」なども行い、参加された方から「楽しかった」「面白かった」との声をたくさんいただきました。

たくさんのご参加ありがとうございました。



トランポリン体験



ストレッチポール講座



ボクシング体験



ボート漕ぎ体験



水中ウォーキング&アクアビクス体験教室



クロールターン技術習得教室



マッサージコーナー



大抽選会



フラダンス発表会



クラフト教室



パッチワークデモンstrーション

来年も
お楽しみに!



14歳の挑戦

10月28日(月)～11月1日(金)の期間、高岡市立志貴野中学校の生徒7名が職業体験に来ました。



生徒の皆さんには、プール・トレーニング室の監視業務、受付業務、清掃など、我々職員が日々行っている業務内容を体験していただきました。

与えられた業務を一生懸命に取り組んでいました。短い期間でしたが、接客や清掃などを自分から進んで行う姿勢など、皆さんの成長を感じることができました。

ここでの経験を活かし、将来に役立てていただきたいと思います。



「14歳の挑戦」を終えての感想

Aさん

いろいろな仕事を体験してきて仕事の大切さを知りました。将来は会社に貢献できる社員になりたいです。

Kさん

4日間を通して、掃除が一番大変でした。でも、綺麗になった所を見ると嬉しかったです。一番楽しかったことは、ビーチバレーでした。なかなか勝てなかったのが勝てた時はとても嬉しかったです。14歳の挑戦で、いろいろなことを学ばせてもらいました。今後、この経験をいかしていきます。

Tさん

4日間仕事をさせていただいて、「こんなにも大変な仕事をいつもしていらっしゃるんだな」と思いました。また、清掃が大変でへたってしまったので、ずっとやっていらっしゃる皆さんはとても大変と感じました。

トレーニング体験やスポーツエンジョイ(ビーチボール)、プール体験をさせていただき、とても嬉しかったです。

Iさん

たくさんの仕事ができよかったです。とても大変でしたが、4日間とても楽しかったです。

Nさん

この仕事ではたくさんのお客様と接するので、明るく笑顔で挨拶ができるようにすることが大切だと分かりました。また、普段入ることができない機械室や飛び込み台なども行けたり、トレーニングをしたりできて、とても楽しかったです。疲れる仕事もあったけど、働く大変さや大切さが分かったのでよかったです。



Oさん

外清掃をたくさんして、周りが綺麗になってよかったです。大変な仕事がたくさんありました。皆さんは毎日これをしておられるからすごいと思いました。

Kさん

前までは学校で勉強するよりも仕事をする方が楽しだと思っていたけれど、実際に仕事してみると、とてもきつかったです。4日間ありがとうございました。

オリンピック
メダリスト

星 奈津美さん 来館!!

10月6日(日)、来年開催される東京オリンピック応援プログラムとして「星 奈津美さん 水泳教室」(富山県主催)が行われました。

星選手はロンドンオリンピックとリオデジャネイロオリンピックの200mバタフライの種目で2大会連続で銅メダルを獲得された選手です。そのオリンピック選手から泳法を学びたいと、県内の児童約50名が参加しました。

参加者は、少しでも速くなろうと星選手の話に聞き入っていました。最後にはサイン会も行われ、とても和やかなムードでした。児童たちからは「楽しかった」「勉強になった」などの声が聞かれました。



2020. 1月～3月 利用予定表

(11/25現在) ※変更となる場合があります。

日	月	火	水	木	金	土	
1月	12/29～ 年末年始休館日						4
	5	6	7 休館日	8	9	10	
	12	13 成人の日 9:00～17:00	14 休館日	15	16	17	
	19	20	21 休館日	22	23	24	
	26	27	28 休館日	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土	
2月							1
	2	3	4 休館日	5	6	7	
	9	10	11 建国記念の日 9:00～17:00	12	13	14	
	16	17	18 休館日	19	20	21	
	23	24 天皇誕生日 9:00～17:00	25 振替休日	26	27	28	

日	月	火	水	木	金	土
3月	1	2	3 休館日	4	5	6
	8	9	10 休館日	11	12	13
	15	16	17 休館日	18	19	20 春分の日 9:00～17:00
	22	23	24 休館日	25	26	27
	29	30	31 休館日			

利用料金の改正

消費税法の改正により、10月1日から当施設の利用料金が一部改正されました。

新たな利用料金（プール・トレーニング室）は、右記のとおりです。

皆様には何かとご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解いただきますよう、お願い申し上げます。

※その他、セット券やプール親子券、定期券もございます。詳しくは当館にお問い合わせください。

※トレーニング室回数券は、当館の他、富山県総合体育館センター（トレーニング室）、富山県西部体育館センター（第1トレーニング室）の共通利用ができます。

利用料金表

(円)

区分		個人	回数券 (6枚綴り)	団体 (30人以上)
プール (1回:2時間)	一般	340	1,700	270
	児童・生徒	170	850	130
	シニア	270	1,350	
トレーニング室 (1回:3時間)	一般	400	2,000	320
	児童・生徒	200	1,000	160
	シニア	320	1,600	

児童・生徒＝小学生から高校生まで シニア＝満65歳以上

トイレの改修工事について▶ 11月25日からトイレの改修工事が行われています。詳しくは、館内掲示をご覧ください。

休館日 火曜日(火曜日が祝日の場合は、営業いたします)
年末年始休館日: 12/29～1/3

ご不明な際は、当施設までお問い合わせください。

富山県高岡総合プール

〒933-0982 富山県高岡市八ヶ88番地の1

TEL 0766-28-1166

URL <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/takaokapool/>
E-mail takaoka-sougoupool@sportsnet.pref.toyama.jp

