

2005

10.15

広報

# はむら

自転車はマナーを  
守って駐輪場へ！



## CONTENTS

スイミングセンターに出かけてみよう！	1
敬老のつどい	3
指定管理者を公募します	4

■お知らせ	5
■健康ガイド	15
■団体のひろば	16

朝の通勤時間、シルバー人材センターの方が、駅の駐輪場の自転車を整理しています。

10月22日から31日は、放置自転車クリーンキャンペーン期間です。自転車はマナーを守って駐輪場へ置きましょう。

—写真は羽村駅西口第1自転車駐輪場—

身近な場所で気軽に運動を！

Let's Play Sports!

# スイミングセンターに出かけてみよう！

スポーツの秋です。日ごろから運動をしている方もそうでない方も、この秋、スイミングセンターで健康づくりを始めてみませんか。



△内野 航さん

その方の目的に合わせて、細かい指導を行います。そのためのカウンセリングや日常生活や栄養面などのアドバイスなども行っていますので、ぜひ声をか

▼▼トレーナーに聞いてみました

トレーナーがあなたにあったトレーニングメニューをアドバイス

マシンはどなたでも簡単に使うことができます。初めて利用する方には丁寧に説明をしますので、わからないことがあればトレーニングルームにいる専属のトレーナーに気軽に声をかけてください。

マシンの使い方はとても簡単！

若い方から年配の方まで、それぞれの目的に合わせたトレーニングができます。

また、誰でも簡単にできるエクササイズなどのプログラムもあります。

4月からすべてのトレーニングマシンをリニューアルしました。筋力マシン(フリーウエイトマシン)、自転車エルゴメータ、ランニングマシン、腹筋・背筋台、ダンベル、ストレッチマットなどがあります。



△すべてのマシンが使いやすくなりました。

新しくなったトレーニングルーム

- 【料 金】 市内在住・在勤の方…100 円
- 【利用対象】 16 歳以上の方
- 【利用時間】 午前 9 時～午後 10 時
- ※月曜休館 (祝日と重なった場合は開館)
- ※トレーニングウェアと室内用シューズは、各自でご用意ください。
- ※トレーナーが不在の時間帯があります。詳しくは、お問い合わせください。

★トレーニングルーム★

20 代男性

減量を目的に通っています。通い始めたときは途中で挫折しちゃうかなと思ったけれど、このトレーニングルームはとも入りやすく、初めての方でも気負わずにできる雰囲気があるのでまた来たいなと思って通っています。マシンも使いやすいし、トレーナーの方もとても親切です。



幅広い年代の方が利用しています！

平日の昼間は主婦の方や年配の方の利用が多く、夜間は仕事帰りの方や学生など若い方が多く利用しています。障害のある方も利用しています。

1日の運動量が少しでも、継続して行うことが効果的です。まずは、少しずつ始めてみてください。

# ★プール★

【料 金】 市内在住・在勤の方…大人 400 円  
(2 時間) 中学生以下 100 円

【利用時間】 午前 9 時～午後 9 時  
※月曜休館 (祝日と重なった場合は開館)

## アクアビクス

【今後の開催予定】 10 月 20 日(木)、11 月 10 日(木)、  
11 月 17 日(木)

【開催時間】 午後 3 時～3 時 50 分

※ 11 月以降の日程はお問い合わせください。

【料 金】 市内在住・在勤の方…プール利用  
料として大人 400 円

【対 象】 16 歳以上の方

## 自分のペースで運動できるプール

スイミングセンターのプールは、25mプールと幼児用プールがあります。

自由に泳いだり水中ウォーキングしたりする自由コースや泳ぎ専用コース、水中ウォーキング専用コースなどを設けています。

また、アクアビクスやアクアフェスティバルなどのプログラムもあります。

ひたすら泳ぐもよし、水中ウォーキングするもよし、アクアビクスに参加するもよし！個人の目的に合わせて自分のペースで運動することができます。



▶スライダーもあります。

## アクアビクス・アクアフェスティバルに参加してみよう！

アクアビクスとは水の中で音楽に合わせて体を動かす、水中のエアロビクスです。

トレーナーの指導のもと、リズムにのってみんなで楽しく体を動かします。アクアビクスを行うトレーナーは全員で6人。普段は1人のトレーナーで行っているアクアビクスですが、6人全員が集結して行うのがアクアフェスティバルです。トレーナーがそれぞれ個性を生かしたエクササイズを行います。



アクアビクスやアクアフェスティバルのレベルは初心者向けです。泳げない方、水に顔をつけるのが苦手な方でも大丈夫です。若い方から年配の方まで幅広く楽しむことができます。気軽に参加できるオススメのプログラムです。



## 身近な施設を上手に活用して、

自分なりの健康づくりを始めてみてはいかがでしょうかでしょう。

まずは第一歩！ さあ、出かけてみましょう！

## まずはスイミングセンターへ！ あなたに合った運動法を見つけよう！

▼▼トレーナーに話を聞いてみました。  
水の中は浮力があるため、膝や腰に負担がかかりません。そのため、リハビリのためにプールを利用していてもいいです。

若い方にオススメなのは泳ぐこと！泳ぐことはカロリーの消費にもなり、肩こり予防にも効果的です。年配の方にオススメなのは、水中ウォーキングです。陸上で歩くより体に負担がかかりません。水中ウォーキングは足腰が強くなります。

運動が苦手な方やプールが初めての方は、まず、アクアビクスなどのプログラムに参加して、ポイントをつかんでみてはいかがでしょうか。

なにことも継続してやるのが大切です。週2〜3回運動することを3か月続けてみてください。効果が現れてきますよ。(宮田睦美さん)

### ▼▼利用者 に話を聞いてみました

#### 60代女性

週に2〜3回、10年以上通っています。プールに通ってから坐骨神経痛が治り、膝も痛くなくなりました。アクアビクスは、とにかく音楽に合わせて水の中でみんなで運動することが楽しいです。年配の方は水着になることに抵抗があると思いますが、プールに来てしまえばみんな同じような年齢の方が水着になっただけからそんなことは全然気になりませんよ！泳ぐことはとっても楽しいですよ。



問合せ スイミングセンター

☎ 579-3210

# 敬老のつどい

70歳以上の方の長寿をお祝いする「敬老のつどい」を行います。より多くの方にご覧いただけるよう、地区ごとに3回に分けて行います。

参加対象となる方には案内はがきをお送りしていますので、案内はがきを持参のうえ、ご来場ください。

期 日 10月23日(日)  
会 場 スポーツセンター

第1部 式典 高齢者表彰など

第2部 演芸 「思い出いっぱい歌謡ショー」

三浦 洸一  
大津 美子



1回目 午前9時30分～11時10分

栄町1～3丁目、緑ヶ丘4・5丁目、羽中1～4丁目の一部(間坂第一・間坂第二町内会区域にお住まいの方)、羽加美1～4丁目、羽西1～3丁目、小作台1～5丁目

2回目 午後0時10分～1時50分

川崎1～4丁目、羽(清流町内会)、緑ヶ丘1丁目、玉川1・2丁目、羽東1～3丁目、羽中1～4丁目の一部(田の上第一・田の上第二・田の上第三、奈賀一・奈賀二町内会区域にお住まいの方)

3回目 午後2時50分～4時30分

五ノ神1～4丁目、神明台1～4丁目、緑ヶ丘2・3丁目、富士見平1～3丁目、双葉町1～3丁目、川崎武蔵野、五ノ神武蔵野、羽武蔵野

\*案内はがきと右記の開催回が異なる場合があります。ご確認のうえ、案内はがきに記載されている開催回にお越しください。

\*受付で、案内はがきと引換えに記念品をお渡しします。必ず案内はがきをお持ちください。

\*会場は土足で入場することができます。室内履きは不要です。

\*案内はがきに記載されているご本人様のみ入場可能です。

\*駐車場に限りがありますので、会場へは「無料送迎バス」または「はむらん」(有料)でお越しください。「無料送迎バス」の時刻は、案内はがきをご覧ください。

問合せ 高齢福祉介護課高齢福祉係