

令和4年度 大木町健康福祉課事業のお知らせ



免疫力向上や生活習慣病の予防・改善、介護予防を支援するための事業を行っています。また、健康づくり運動や栄養・口腔など、様々な内容の事業を行っていますので、ぜひご参加ください。

大喜楽サロン (健康体操、温泉コース)

実施日：毎週水曜日・金曜日 (祝日や休館日はお休み)
対象：65歳以上の大木町の方
健康体操実施時間：10時45分頃～11時45分頃
料金：アクアス利用料のみ
場所：大木の湯アクアス(銀河の間)



参加方法

- ・巡回バス利用希望の方は、健康棟直通電話(080-8553-9466)に1週間前までにご予約をお願いします。
- ・自家用車で来られる方は、大木の湯アクアスに入館されて2階の銀河の間にお越しください。

健康体操後は、2階レストラン花えんで食事されたり、温泉に入ったりしていただけます。予約制の巡回バスもございますので、お問い合わせください。

大喜楽サロンプラン (団体様向け)

実施日：ご相談に応じます。(平日限定)
対象：町民の団体様(10名以上)(応相談)
料金：1人当たり1000円
内容



イメージ

健康運動 + 食事 + 温泉 プール

- ・団体利用向けですので、老人会様などにおすすめです。大喜楽サロンのように、午前中に健康運動を行い、その後は温泉や食事などご要望に応じて利用できます。送迎バスも運用できますので、ぜひお問合せください。

問合せ：0944-33-2002(要予約:大木の湯アクアスまで)

おおき健康大学 (栄養・口腔コース)

実施日：第2木曜日(8月のみ第1木曜)
時間：9時30分～12時00分
対象：60歳以上の大木町の方
料金：食材代として1回500円
場所：健康棟 栄養指導室



参加方法

- ・参加希望の方は、健康棟直通電話(080-8553-9466)にご連絡をお願いします。連絡いただいたときに準備物等をお伝えいたします。

- ◆ 管理栄養士による講話・調理実習を毎回行い、季節に合ったレシピを楽しむことができます。
- ◆ 歯科衛生士による“お口の健康講話”や個別相談を年に2回(7月・3月)に実施します。

メタボ改善教室 (健診結果改善コース)

昨年度の健康診断の結果に応じて参加を募り、10月頃から開始しています。早めのお申込みであれば途中参加も可能ですので、ご相談ください。
対象：健診結果がメタボリックシンドロームに該当する大木町の方
場所：健康棟アリーナ及びアクアスロードなど

健診結果改善に効果的な
ニコニコペース運動

日常生活の工夫
少しの意識で効果◎

管理栄養士・歯科衛生士
専門家の講話や実技



- ★ 効果的なウォーキング方法(フォーム、スピード、時間など)を紹介・実践します。
- ★ 減量に向けた講話や支援を行います。

その他にも、介護予防の運動教室(足腰シッカリ教室:毎週水曜日午前)等を実施しています。広報おおきなどでお知らせいたしますので、ぜひご参加ください。お問い合わせ等は下記の電話番号にお問い合わせください。

健康棟スタッフ直通電話：080-8553-9466

アクアス

4/29 (金) ~ 5/31 (火)

24周年記念 春の新規入会キャンペーン

特典1

入会金

~~5,000~~ ⇒ 0円
(税抜)

+

特典2

アクアスオリジナルグッズ
プレゼント

バッグ + タオル

販売価格 ¥ 2,000 (税抜) 販売価格 ¥ 500 (税抜)

・お得なご利用
プラン

お得
超

月額会員
プレミアム会員
5,800円 (税抜)

温泉・プール・ジム・特別レッスン



温泉



ジム



有料
レッスン



プール

・ジム・温泉利用で
1回 ¥600 を月11回利用の場合 ¥6,600

・温泉・ジム・有料レッスン利用で
1回 ¥800 を月8回利用の場合 ¥6,400

一日で
温泉・ジム・有料レッスンの
利用がご利用頂けます。

会員種別	プレミアム会員	ジム会員	温泉会員
	5,800円 (税抜)	2,800円 (税抜)	4,800円 (税抜)

600円券購入
月1回~11回利用者向け
温泉・プール
11枚綴り6,000円回数券あります。

1回800円
セット券購入
月1回~7回利用者向け
温泉・ジム・特別レッスン

※その他会員、詳細等お気軽にお問い合わせ下さい。



(株) 大木町健康づくり公社 アクアス
TEL:0944-33-2002

一日体験チケット
引換券
温泉・ジム・レッスン
がご利用頂けます