

天然温泉大木の湯アクアス おかげさまで25周年



和風呂



ケアプール



筋力トレーニング



有酸素トレーニング



洋風呂



レッスン

月額会員に**新**プラン 【アクアジム会員】

令和**5**年**12**月より**スタート!!**

温泉・プール、ジムがいつでも使えて

※有料レッスン参加料**300円**

町内：月額**5,600円** (税込6,160円)

2023. 12/1~12/30
入会キャンペーン

通常¥5,500が

入会金 **¥0**

- ・ケイ素の水1箱
- ・トートバック
- ・スポーツタオル

プレゼント!

チラシ持参の方は
1日体験が**無料**
(温泉・ジム・レッスン)

お申込み・お問い合わせ

TEL.0944-33-2002

URL.<http://www.aqus.jp>

(株) 大木町健康づくり公社



令和5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・隔週金曜日（祝日や休館日はお休み）
対象：65歳以上の大木町民
健康体操実施時間：10時45分頃～11時45分頃
料金：アクアス入館料のみ
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階で食事（お弁当）や、温泉をお楽しみいただけます。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

実施日：金曜日
年間日程

1	2	3	4	5	6
10月20日	11月17日	12月15日	1月19日	2月9日	3月15日

対象：65歳以上の町民の団体
時間：10時～15時
健康体操実施時間：10時45分頃～11時45分頃
料金：1人1,000円～
定員：10人以上～ 要予約
場所：大木の湯アクアス
※運動は2階の銀河の間で行います。

参加方法

- 巡回バスの送迎あり（要相談）

運動

+

温泉

+

食事

予約・問合せ 健康棟直通電話(080-8553-9466)

水中歩行 (ケアプール)

実施日：毎週火曜日
時間：15時15分～15時45分 30分間
対象：大木町民
料金：アクアス入館料として1回600円（定期会員は200円または300円）
場所：アクアスプール
内容：正しい水中での歩き方や様々な歩き方をお伝えします。



関節すっきり体操 (ケアプール)

実施日：毎週水曜日
時間：14時～14時30分 30分間
対象：大木町民
料金：アクアス入館料として1回600円（定期会員は200円または300円）
場所：アクアスプール
内容：関節周りの筋肉を動かして、関節の動きを良くするためのレッスンです。



水中筋トレ (ケアプール)

実施日：毎週金曜日
時間：15時15分～15時45分 30分間
対象：大木町民
料金：アクアス入館料として1回600円（定期会員は200円または300円）
場所：アクアスプール
内容：水の抵抗を用いて筋力トレーニングを行います。



健康福祉課の事業については広報おおき、町公式LINEでも随時お知らせしますので、ぜひご参加ください。この記事に関するお問い合わせは右記の電話番号にお願いいたします。健康棟スタッフ直通電話：080-8553-9466