

# 令和3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・木曜日 (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40分頃～11時40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：65歳以上の町民の団体様(10名以上)  
料金：1人当たり1000円



イメージ

内容

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30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っています。

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願いいたします。

(健康棟スタッフ直通電話：080-8553-9466)

# 大木町 健康・長寿の駅 アクアス

TEL : 0944-33-2002



## “大木の湯アクアス（温泉・プール）” “健康棟（トレーニングジム）” 紹介

### 天然温泉

（和風呂・洋風呂：露天風呂・サウナ）



### ケアプール・こどもプール

（ジャグジー、ミストサウナ、レッスン週7本）

### トレーニングジム

（筋トレ9種、有酸素運動機器17台など完備）



### アリーナレッスン週20本

（エアロ、ZUMBA、ヨガ、ピラティスなど）



会員種別	月会費 (税込)	大木の湯アクアス		健康棟	
		温泉 プール	プール 特別 レッスン	トレーニン グジム	アリーナ 特別 レッスン
プレミアム 会員	6,380円	○	○	○	○
温泉 会員	5,280円	○	通常600円 ⇒300円	通常600円 ⇒300円	×
ジム 会員	3,080円	通常600円 ⇒300円	×	○	通常600円 ⇒300円

### 「コロナに負けるな大木町」 入会キャンペーン

期間: 11/3~12/5

特典① 入会金5,500円がいまだけ**無料**☆

特典② オリジナルバッグ&タオル、新米1kg  
特別米「輪の恵み」先着10名様に!! **プレゼント**

特典③ レストラン食事などが10%OFF



### 入会に必要なもの

- 入会金 5,500円（税込）⇒いまだけ**無料**
- 月会費 1日スタート 2ヶ月分  
16日スタート 1.5ヶ月分
- 通帳お届け印 ●口座番号のわかるもの
- ご本人と確認できるもの（免許証など）

### 営業時間

アクアス	健康棟
(温泉) 10時~22時	火・金・土曜日 10時~21時
(プール) 10時~21時	水・木曜日 13時~21時
	日曜日・祝日 10時~18時

定休日：毎週月曜日（※月曜が祝日の場合は翌日閉室）

### 11月レッスンプログラム

時間帯	火		水		木		金		土	日
	健康棟	プール	健康棟	プール	健康棟	プール	健康棟	プール	健康棟	健康棟
午前	らくらく エアロ 10:30~11:30	エンジョイ アクア 11:00~11:50		ウエスト シェイプ 11:00~11:50			健康体操 10:30~11:30		いやしの ヨガ 10:30~11:30	脂肪燃焼 エアロ 10:30~11:20
							ストレッチ 11:40~12:00			ストレッチ 11:30~12:00
午後	ウェーリング ストレッチ 14:00~14:45		ボール 筋トレ 14:00~14:30	関節すっきり アクア 14:00~14:30	ゆっくり ステップ 13:15~13:45	アクア ダンス 14:00~14:50	ストレッチ ヨガ 14:00~14:45	やさしい アクア 14:00~14:50	コアトレ 14:00~14:45	
		水中歩行 15:15~15:45			ロコトレ& ストレッチ 14:00~14:30			水中筋トレ 15:15~15:45	歪み改善 ヨガ 15:00~16:00	ピラティス 15:00~16:00
夜	やさしい ヨガ 19:45~20:45		ZUMBA GOLD 19:45~20:45		リンパ ストレッチ 19:45~20:35		ボディメイク エクササイズ 19:45~20:35		ZUMBA 19:45~20:45	

プレミアム会員またはレッスン券購入で参加可（その他は入館料のみで参加可能）

### 町内事業所会員



お仕事帰りにリフレッシュ♪ お休みの日にはリラックス

口数	入会金 (税込)	月会費 (税込)	大木の湯アクアス		健康棟ジム	
			温泉 プール	プール 特別 レッスン	ジム	アリーナ 特別 レッスン
3口 以上	5,500円 ⇒いまだけ <b>無料</b>	3口の場合 6,380円×3口 19,140円	○	○	○	○
		5口の場合 6,380円×5口 31,900円				

※月会費は一括引き落とし、または一括振り込みとさせていただきます。

健康経営（福利厚生）の一環として施設をご活用ください！  
体力測定や運動指導などの要望にもお応えしますので、ぜひご連絡ください。

皆様の  
健康づくりを  
応援します！

