

令和3年度 大木町健康福祉課事業のお知らせ



今年度は、新型コロナウイルスの感染対策を最優先に考え、ワクチン接種等を進めてまいります。併せて、免疫力向上や生活習慣病の予防・改善や介護予防を支援するための事業も行ってまいります。健康づくり運動や栄養・口腔など様々な内容の事業を行いますので、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



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。

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



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7・3月に実施します。

メタボ改善教室 (健診結果改善コース)

今年度の健康診断の結果に応じて参加を募り9月頃開始を予定しています。

対象：健診結果(血压、血糖、脂質など)が基準値以上の大木町の方
体重・お腹周りが気になる大木町の方

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きます。

大木かたらんね体操・スロージョギング®教室

大木町独自の健康体操“大木かたらんね体操”(座位と立位の2種類)と、福岡大学田中名誉教授考案のスロージョギング®を実施していきます。

- 大木かたらんね体操のCD・DVDを配布できますので、グループの皆さんだけでも継続可能です
- スロージョギングは自宅や屋外の密集しない場所で実施可能です



大木かたらんね体操(座位)



大莞小にてスロジョ

サロン、町内事業所などご要望がありましたら指導に行きますので、ご連絡ください。

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)や、WAKKAと協働して行う料理教室などを予定しています。広報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、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：4/25～5/30

- 特典① 入会金5,500円がいまだけ**無料**☆
- 特典② 家族で加入すると月額各**500円引き**
(プレミアム・ジム会員のみ、会費の一括納入が条件になります)
- 特典③ オリジナルバッグ & タオル、きのこみそ汁**プレゼント**

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)

アクアス23周年祭 4月25日(日)

感謝還元
この日
限り
温泉・プール 大人600円⇒**300円** 子供350円⇒**200円**
健康棟 (16歳以上) 600円⇒**300円**
※入会をお考えの方は、試しにご利用ください

温泉・健康棟利用 先着**230**名様 きのこセットプレゼント

- 温泉：フロントで500円分購入 ⇒ **ガラポン抽選** 賞品：えうご期待☆
子供さん向け**外れなしクジ引き**100円 賞品：おもちゃセットなど
特別スイーツ200円で販売 (ヨーグルト苺ソフト、苺プリン)
- 健康棟：InBody (高精度体組成分析器) 10時～17時 通常500円 **無料体験**
コアトレ&ストレッチ 10時30分～11時15分 **参加無料**
スロージョギング®教室 11時30分～12時30分 **参加無料**



※新型コロナウイルスの感染状況によって中止する場合がございます。ご了承ください。

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 無料	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。

