

# 2026年 本年もよろしくお願いいたします 大木町健康課・福祉課事業のお知らせ



健康増進、介護予防につながる事業を各種実施しておりますので、気軽にご参加いただき、お役立てください。

## アクアスプール運動教室 (関節疾患の方におすすめ)

実施日：毎週火・金曜日 (祝日・休館日はお休み)

対象：20歳以上

時間：15時15分～15時45分

料金：アクアス利用料のみ

### 参加方法

- アクアス入口で料金を支払い、更衣室で水着に着替えてプールに集合
- プール教室前後に、泳いだり歩いたりすることもできます。その後、気持よい温泉に入ることもできます



関節痛がある方には、浮力や水の抵抗を生かした水中運動がおすすめです。筋力が低下しないように、ぜひご参加ください

## からだと脳の健康度チェック

いきいきとした生活を送ることを目的に実施しています。(要申込)

対象：65歳以上の大木町の方

実施日：1月23日(金)、3月19日(木) 9時30分～11時30分

申込先：地域包括支援センター(役場内) TEL 33-0657



筋肉量・体脂肪率  
など体組成チェック

タッチパネルゲームによる  
記憶力チェック

体力測定  
ロコモ度チェック

★ その日にご自身の健康状態をご説明します

★ 日常生活でもできる健康運動講話(実技も含む)を行います

## 健口栄養教室 (栄養、口腔改善)

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：65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

- 下記の健康棟電話にお申込みください。連絡いただいたときに準備物等をお伝えいたします。見学なども大歓迎です
- 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
- 歯科衛生士の“口の健康講話”・個別相談を2月に実施します

## 足腰ツッカリ教室 (介護予防の運動教室)

実施日：毎週 水曜日(3月11日まで実施中)

時間：10時00分～11時30分

対象：65歳以上の大木町の方

料金：健康棟利用料のみ



### 参加方法

- 下記の健康棟電話にお申込みください。見学なども大歓迎です
- 基本は椅子を用いた運動を行いますので、関節痛のある方も参加できます。参加者の状況に応じて、専門指導員が案内します

★ 運動実技だけではなく、各種測定してご自身の状態を確認したり、ミニ運動講話で健康情報もお伝えしています

その他にも、介護予防事業や運動教室などを実施しています。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・長寿の施設 アクアス

2026年新年お祝い  
月額会員入会キャンペーン  
期間:1/16(金)~2/28(土)



健康づくり  
体力up、減量などに  
ご活用ください

入会金

5,500円が今だけ0円

さらに  
オリジナルバッグ&タオル  
プレゼント

## アクアス 3つの特長

- ① 天然温泉かけ流し  
(露天風呂・サウナあり)
- ② プールレッスン  
アリーナレッスン  
どれでも参加OK！(プレミアム会員)
- ③ トレーニングジム  
フリーウエイトあり  
(筋トレ9種、有酸素マシン17台完備)

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	○	○	○	○
アクアジム	6,160円	○	通常600円 ⇒300円	○	通常600円 ⇒300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

※ 入館料も必要のため、合計600円で参加可能

### 入会に必要なもの

- 入会金 5,500円 (税込) ⇒ 今だけ0円
- 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・届け印・口座番号のわかるもの ●本人確認できるもの (免許証等)

受付場所: 健康棟 受付時間: 健康棟営業時間 (下を参照ください)



### 営業時間

#### アクアス

温 泉: 10時~22時  
プール: 10時~21時

TEL:0944-33-2002

定休日: 毎週月曜日 (※月曜祝日の場合は翌日閉室)

#### 健康棟

火~土曜日 10時~21時  
日曜日・祝日 10時~18時

TEL:080-8553-9466

