

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：アクア利用料のみ



参加方法

- ・アクア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、気持ちよい温泉に入ることができます

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

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

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

足腰シッカリ教室 (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



ケアプール

天然温泉 和風露天風呂



トレーニングジム



レッスン



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

定休日: 毎週月曜日 (※月曜祝日の場合は翌日閉室)

アクアス

温 泉: 10時～22時
プ ール: 10時～21時

健康棟

火～土曜日 10時～21時
日曜日・祝日 10時～18時

TEL:0944-33-2002

TEL:080-8553-9466

