

お知らせ『りしり富士』

第620号
令和4年1月12日発行
(編集：企画政策課)

アクアビクス教室の実施について

産業振興課商工観光係

温泉プール「湯泳館」にて、柴田瞳先生による【アクアビクス教室】を下記のとおり実施いたします。多くの方のご参加をお待ちしております！

～1月の実施予定日～

日付	曜日	事業名	時間	水深
14日	金	アクアビクス教室	18:30~19:50	1.2m
21日	金	アクアビクス教室	18:30~19:50	1.2m

【アクアビクス教室について】

アクアビクスは、アクア（みず）とエアロビクスを合わせた言葉で、水中ウォーキングや音楽に合わせて水中で身体を動かす運動等を行います。

水中での運動は身体を早く動かすほど水の抵抗が大きくなり、自分の体力に合わせた負荷で運動をすることができます。また、水の中だと陸上に比べ、体重が10分の1になるので、膝や腰等、足腰の関節に不安がある人にもおすすめです！

健康維持はもちろんのこと、体力や筋力アップ、ダイエットなど、様々な効果がありますので、運動不足になりやすいこの時期にぜひご参加ください！

【レッスン内容】

- ☆フットマッサージ
- ☆アクアウォーキング
- ☆アクアジョギング
- ☆アクアビクス
- ☆アクアボクササイズ
- ☆ストレッチ

【アクアビクスの効果】

- ・呼吸機能向上 ・血行促進 ・心肺機能向上 ・体力、筋力アップ ・脂肪燃焼 ・むくみ改善
- ・心臓機能向上 ・肥満解消 ・生活習慣病予防 ・体温調節機能アップ etc…

- *年齢制限等はありませんのでどなたでもご参加いただけます。
- *疾病原病歴で、医師からの禁忌事項や、生活もしくは入浴・運動の制限がある方は医師や保健師さんに相談の上判断してください。
- *料金は無料です。（※プールの入館料はかかります）

大人（町民）：200円	大人（町外）：300円
高齢（町民）：100円	高齢（町外）：200円
中人（町民）：100円	中人（町外）：200円
小人（町民）：無料	小人（町外）：100円



- ※貸し切り利用ではありませんので、ウォーキングコースは一般利用可能です。
- ※その他のプール利用予定につきましては、温泉施設に設置している月予定カレンダーをご覧ください。

利用に関するお問い合わせは、産業振興課商工観光係まで・・・TEL 0163-82-1114

ベビースイミングに参加してみませんか？

産業振興課商工観光係

温泉プール「湯泳館」では、赤ちゃんパパさん・ママさんを対象とした「ベビースイミング」を実施しています。興味のある方は以下をご確認のうえ、ぜひご参加下さい！

～1月の実施予定日～

日付	曜日	事業名	時間	水深
29日	土	ベビースイミング	13:00～13:50	1.2m

【ベビースイミングとは・・・？】

ベビースイミングでは以下のような効果が得られます◎！

- ① 水への恐怖心がなくなる ② 生活リズムが整う ③ 免疫力が高まり、体が丈夫になる
④ 筋肉や脳の発達が早くなる ⑤ 赤ちゃんとのコミュニケーションがとれる etc…
ベビースイミングは赤ちゃんにとってもたくさんのメリットがあります。

利尻富士町で実施しているベビースイミングについてのQ&Aは以下をご確認ください。

《Q&A》

Q,何歳から参加できるの??

☆首が座った頃（4か月くらい）から参加出来ます！赤ちゃん（4か月～3才くらい）＆パパさん・ママさんが対象ですが、水慣れしたい保育園児さんも参加出来ます！

Q,料金はいくらかかるの??

☆料金は無料です！（※プールの入館料はかかります）

大人（町民）：200円 小人（町民）：無料

Q,何が必要??

☆水着、帽子、プール用オムツが必要です！

Q,予約は必要??

☆必要ありません！13時にスタートしますが、遅れてきても入れます。

初回は早めに来てください！

お友達との参加も大歓迎です！ぜひご参加ください♪

利用に関するお問い合わせは、産業振興課商工観光係まで…TEL 0163-82-1114

介護予防事業の実施について

利尻富士町社会福祉協議会

冬本番となり、家に閉じこもっていませんか？

そんな時は、みんなで楽しく身体を動かしたり、健康についての勉強をしましょう！

1月の実施内容と日時は下記のとおりとなっておりますので、皆さんお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください！

●「ふまねっと教室」（ふまねっとサポーター 堤 真寿美氏）

【鬼脇地区】 日時 1月26日（水）13:30～15:00
場所 鬼脇福祉の家

【鷺泊地区】 日時 1月27日（木）13:30～15:00
場所 総合交流促進施設りぷら

参加される場合は、開催日の前日までに下記申込先までご連絡ください。

なお、送迎が必要な方は申込時にお知らせください。

【申込先：社会福祉協議会（電話82-2791）】