

泳がなくても多目的プールで楽しく運動！

日ごろの健康づくりの中で、体脂肪を減らしたり、体力をつけたりするためには、ウォーキングやジョギング、エアロビクス、水泳などの全身を使う有酸素運動が効果的です。中でも、水中ウォーキングやアクアビクスは、水の浮力によりひざや腰への負担が少なく、動作の速さによって水の抵抗が調整できるので、個々の体力に合わせて全身をバランスよく鍛えることができます。また、水の浮遊感を楽しみながらリラックスして運動することもでき、愛好者は増えてきています。

多目的プールは、そのような運動に対応して設置されました。一般用よりも水深が浅く、底は滑らない加工で仕上げられています。一般開放に加えて、水中ウォーキングやアクアビクスなどの講座も開設されます。泳がないからプールは関係ないと思われる方も、気軽に始めてみてはいかがでしょうか。



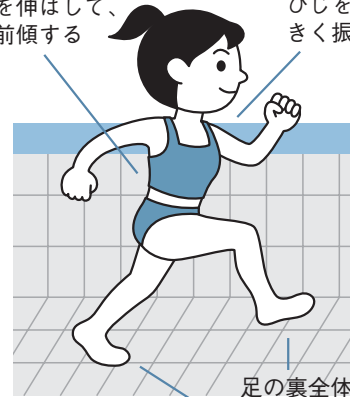
手前から多目的・子ども・一般用プール

やってみよう！水中ウォーキング

<基本姿勢>

背筋を伸ばして、少し前傾する

手は軽く握り、ひじを曲げて大きく振る



足の裏全体で踏みしめ、一方のひざは高く上げる

<応用>

- ・歩幅をできるだけ広くして歩く
 - ・少し前傾姿勢で後ろ向きに歩く
 - ・つま先を上げ、かかとだけが底に着くように歩く
 - ・クロール、バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎのフォームで水をかきながら歩く
- など水中ウォーキングにはさまざまな動きがあり、目的別にこれらを組み合わせて行います

利用案内

詳細 厚別中央2条6丁目3-1 ☎896-1861 FAX896-1862

- 開館時間 午前10時～午後9時
- 遊泳時間 一般・高校生：午後8時50分まで
中学生：午後6時50分まで
小学生：午後5時50分まで
- 休館日 毎月第3月曜日(祝日の場合は第4月曜日)、12月29日～1月3日、機械設備点検整備期間
- 利用料金 一般：580円、高校生：280円、高齢者(65歳以上)：140円、中学生以下・身体に障がいまたは知的障がいのある方：無料(中学生、高校生、高齢者、身体に障がいまたは知的障がいのある方は、各種手帳をご持参ください)
- その他 水着、帽子は各自でご用意ください。小学3年生以下は、保護者(18歳以上)の同伴遊泳が必要です。また、中学生以下で水面から肩の出ない方(身長146cm以下)は、一般用プールでの遊泳に保護者の同伴が必要です。

- プール概要 一般用：25m×15m／7コース、水深1.2～1.3m
子ども用：15m×8m／水深0.8m
多目的用：15m×6m／水深1.0m
- バリアフリー対策 車いす対応のエレベーター、多目的更衣室、トイレ設置
- 交通機関 地下鉄東西線新さっぽろ駅下車、7・9番出口から徒歩5分。またはジェイ・アールバス新さっぽろ⇄江別方面「厚別中央2条6丁目」下車徒歩2分
- 駐車場 61台(うち2台は車いす対応)

