

# 美里保健センター 運動施設のご案内

## 3月号

### ❀休館日❀

2日(月)、9日(月)、16日(月)、  
23日(月)、30日(月)

開館日	火曜日～日曜日
休館日	月曜日（祝日の場合は翌日） 年末年始（12月29日から1月3日まで）
開館時間	火曜日～土曜日 10時～20時 日曜日・祝日 10時～17時
対象者	利用する年度末現在16歳以上の 市内に在住・在勤の人
使用料	16歳～64歳・・・310円 障がい者手帳をお持ちの人 及び 65歳以上・・・150円 ※11枚つづりの回数券があります。 ・・・1,570円・3,140円

★施設を利用するには、事前に利用講習会を受講する必要があります。

### 【利用講習会のご案内】 事前予約は不要です。

- ・開催日時（約30分間）  
火曜日～土曜日 開始時間：15時30分  
日曜日・祝日 開始時間：11時00分
  - ・持ち物：マイナンバーカード、運転免許証、保険証、障がい者手帳など  
住所、氏名、年齢等が確認できる証明書
- ※開始5分前に受付にお越しください。  
遅刻の場合はお断りすることがあります。

### 【講座について】

- ❀ 予約：電話・窓口のどちらでも可能です。  
・火曜日～土曜日：10時から19時まで  
・日曜日・祝日：10時から16時まで
  - ❀ 予約は、必ず本人が行ってください。  
（友人・知人の分の代理申し込みはできません）
  - ❀ 当日、定員に達していない場合の予約は、窓口でのみ予約可能です。（電話での受付は行っていません）
  - ❀ 講座開始15分前までに受付を済ませてください。
  - ❀ 予約の取り消しは講座開始30分前までに必ずご連絡ください。
  - ❀ 日曜日、祝・祭日の講座はありません。
  - ❀ 講座の途中退席（体調不良を除く）はご遠慮ください。
- ### 【ご利用にあたっての注意事項】
- ❀ 機能訓練室をご利用される方は、室内シューズを着用してください。
  - ❀ プール使用後は、体を拭いてから更衣室に移動してください。
  - ❀ アクアシューズ、アクアソックス、アクアランなどをご使用になりたい方は、使用前に窓口にて一度ご相談ください。
  - ❀ 採暖室の利用については、次のとおり予定しています。  
・期間：令和7年12月2日(火)～令和8年3月31日(火)  
・日時：火曜日～土曜日：10時～18時まで  
日曜日・祝日：10時～16時まで  
※運営状況等により変更となる場合があります。  
予めご了承ください。

### 【駐車場の利用について】

みさとの丘内の施設（体育館、社会福祉センター、農業研修センターなど）の駐車場は共有となっています。各施設の利用が重なると、保健センター前の駐車場が満車になる場合があります。保健センター前の駐車場が満車の場合は、美里総合支所の東駐車場または南駐車場をご利用ください。

### 【気象状況、自然災害時の対応について】

「暴風警報」「特別警報」「台風に伴う大雨警報」が発令されている時は、下記のとおりとなります。

- 午前8時の時点で上記警報が発令されている場合は、全ての講座が中止となります。
- 開館中に上記警報が発令された場合は、休館となります。（講座についても中止となります）
- 大雨・大雪・風雪等気象情報や地震情報、または感染症が流行した場合は、休館する場合があります。

※警報が発令されていない場合においても、周辺道路等の状況や停電などにより、開館時間が変更となる場合がありますのでお問い合わせください。

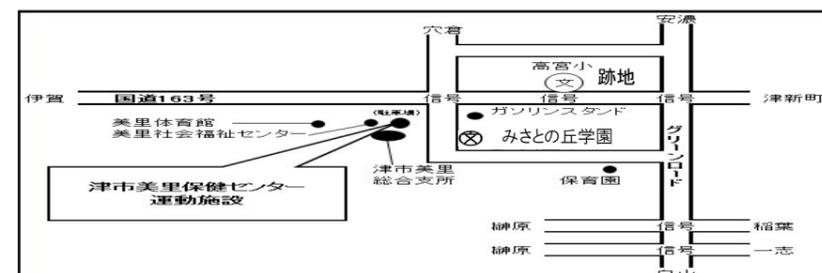
### 【その他】

- 急な停電・断水・機械等の不具合により、予告なく休館（講座は中止）となる場合があります。

～お問い合わせ先について～  
運動施設電話 059-279-3550

火曜日～土曜日 10：00～20：00  
日曜日・祝日 10：00～17：00

※平日の8：30～10：00の間は美里保健センター  
059-279-8128で対応できる場合がございます。



【三重交通バス】 近鉄津新町駅より  
平木（ひらぎ）行き（③番乗り場）  
美里総合支所にて下車 徒歩 約5分  
〒514-2113 津市美里町三郷44番地1  
電話 059-279-3550  
FAX 059-279-2088



# 美里保健センター運動施設だより(3月分)



□の1目盛りは15分です。

時間	火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			月曜日
	プール	運動指導室	機能訓練室	プール	運動指導室	機能訓練室	プール	運動指導室	機能訓練室	プール	運動指導室	機能訓練室	プール	運動指導室	機能訓練室	プール	運動指導室	機能訓練室	
10:00		ストレッチ体操			ストレッチ体操			ストレッチ体操			ストレッチ体操			ストレッチ体操					
11:00	水中運動(中級)			水中運動(初級)			水中運動(初級)			水中運動(初級)			水中運動(中級)						
12:00																			
13:00		ゆっくりのびのび体操		水中のんびり歩行			ゆっくりのびのび体操			水中のんびり歩行			初心者ウォーキング						
14:00																			
15:00																			
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00																			
20:00																			

休

館

日

3月	月	火	水	木	金	土	日
							1 17時まで
2休	3	4	5	6	7	8	17時まで
9休	10	11	12	13	14	15	17時まで
16休	17	18	19	20 17時まで	21	22	17時まで
23休	24	25	26	27	28	29	17時まで
30休	31						

講座の紹介					
講座名	内容	講座時間	予約	定員	
ストレッチ体操	筋力低下の予防と血行改善のための体操	30分程度	不要	定員なし	
※定員はありません 室内に用意されたストレッチマットを各自確保してお待ちください。					
ゆっくりのびのび体操	椅子に座ってゆっくりぐんぐんのびのびと体を動かす体操	45分程度	必要	20名	
水中運動	初級	少しプールに慣れた方やゆっくり水中で運動したい方向けです	45分程度	必要	25名
	中級	プールで初級よりも強度をあげた運動をします	45分程度	必要	25名
	初心者ウォーキング	初めてプールを利用する方や、久しぶりにご利用される方向けの運動	30分程度	必要	20名
	内容	対象となる方			
水中のんびり歩行	健康運動指導者と一緒にプールに入り、運動機能の維持を目的とした水中歩行 【予約】 必要 【定員】 12名	健康運動指導者が運動相談にのり、歩く力をつける必要があるなど、運動指導が必要と判断された方。			

## 【花粉症の予防について】

冬から春にかけて、花粉の飛散が多くなります。スギ花粉は早いと2月頃から飛散するため、早めの対策が必要です。

日常生活でできる花粉症対策は、外出時にはマスクや眼鏡を装着、帰宅後には手洗いうがい等、体についた花粉を落とすなど、花粉を避ける、持ち込まない工夫をしましょう。

