

# 施設利用のご案内



## ◆ 休館日

毎週水曜日  
(ただし、休日の場合は翌日の休日でない日)  
年末年始(12月29日~1月3日)

## ◆ 利用時間

プール 9:00~20:30(入場は20:00まで)  
スタジオ 9:00~21:00

## ◆ 受付時間

9:00~20:00

## ● 利用料

### 施設利用料

区 分	一 般	高校生以下
個 人	500円	250円
回 数 券	11枚綴り 5,000円	2,500円

### 附属施設等利用料

施設名等	区 分	一 般	高校生以下
エアロビクススタジオ	1時間までごとに	840円	420円
会 議 室	1時間までごとに	240円	
エアロバイク	一人1回につき	100円	
シャワー(3階)	一人1回につき	100円	

※入場料の類を徴収して利用する場合の利用料は当該基本利用料の5割増とし、即売会の類の催物、商品の広告・宣伝その他の商業活動のために利用する場合の利用料は当該基本利用料の3倍に相当する額とします。

## 個人利用者の減免対象

- ・身体障害者手帳
  - ・精神障害者保健福祉手帳
  - ・療育手帳
  - ・戦傷病者手帳
- 上記の交付を受けた者とその介護者

- ・被爆者健康手帳
  - ・バス優待資格確認カード
- 上記の交付を受けた者

※ これらの手帳等をお持ちの方は、**受付で提示をしていただくと無料でプールを利用できます。**

## ご利用の皆様にお願い

★水着と水泳帽子は必ず着用してください。

★装飾品(ネックレス・ブレスレット・ピアス・イヤリング・付け爪・時計・指輪・眼鏡)等を着けて泳がないでください。

★入水前には、十分な準備体操・シャワーを浴びて、化粧・整髪料等は必ず落として遊泳してください。

★酒気を帯びている方は入場できません。

☆水泳を禁止されている方(心臓病・肋膜炎・中耳炎・高血圧・その他感染症)。

その他、館内掲示板の注意事項・禁止事項に従ってください。

また、ご不明な点は係員にお問い合わせください。



# かわせみだより 2月号

令和8年1月28日 発行

## 当館のプール水管理について紹介します。



- ポリ塩化アルミニウム ... 細かい土、砂、微細物を塊にしています。
- 塩素 ... 菌を死滅させています。
- 濾過装置 ... 水中の汚れを捕捉しています。
- 検査 ... 定期的に水質検査をして安全を確認しています。

項目	管理値	定期検査		
		日常検査	広島県環境保健協会	呉市保健所(生活衛生課)
検査主管		呉市体育振興財団		呉市保健所(生活衛生課)
検査頻度		4回/日	1回/月	2回/年
目視	濁り、ゴミ浮遊物有無	○	-	-
水温	概ね 29~31℃	○	-	○ (基準 22℃以上)
遊離残留塩素	0.4~1.0 mg/L	○	○	○
水素イオン濃度	5.8~8.6	○	○	○
一般細菌	200 CFU/mL以下	-	○	○
大腸菌	不検出	-	○	○
濁度	2度以下	-	○	○
有機物等 (過マンガン酸カリウム消費量)	12mg/L以下	-	○	○
総トリハロメタン	0.2mg/L以下	-	-	○

衛生的なきれいな水で、プールをご利用ください。



令和7年度 2月呉市川尻温水プール 水泳教室及びサークル使用計画

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
月	1コース		アクアビクス										
	2コース		教室										
	3コース									フジSC			
	4コース									フジSC			
	5コース									フジSC			
	6コース												
	スタジオ										川尻クラシックバレエ		
	会議室												
火	1コース												
	2コース												
	3コース												
	4コース									JESC			
	5コース									キッズ水泳			
	6コース									教室	JESC		
	スタジオ												
	会議室								JESC		JESC		
水	休館日												
木	1コース												
	2コース			ウォーキング									
	3コース											土居SC	
	4コース									JESC			
	5コース			水中									
	6コース			ウォーキング							JESC		
	スタジオ			健康エアロビクス							DDG		
	会議室												
金	1コース												
	2コース			成人水泳									
	3コース			教室									
	4コース									JESC			
	5コース									JESC			
	6コース												
	スタジオ										マット		
	会議室								JESC		サイエンス		
土	1コース												
	2コース												
	3コース			土居SC									
	4コース			土曜児童		土曜児童水泳教室				JESC			
	5コース			水泳教室						JESC			
	6コース												
	スタジオ									キック			
	会議室												JESC
日	1コース	日曜日は教室を開いておりません。											
	6コース												
	スタジオ	スタジオ清掃											

★1～4コース:水深120～130cm  
★5～6コース:水深80～90cm

令和8年 1月20日現在

◇教室・サークル活動中のコースには、一般の方は入ることができません。フリーのコースをご利用ください。◇ロビーに利用予定表がございます、ご活用ください。尚、運営上予定表は予告なく変更となる場合もございます、ご了承ください。教室開催日の詳細については月間予定表を参照してください。スタジオの使用時間は、9:00～21:00です。

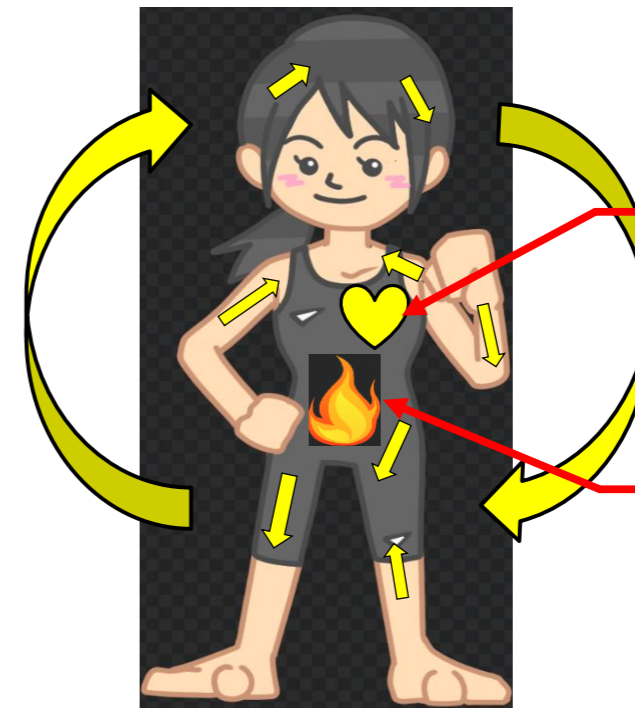
## 泳ぎ方による消費カロリーの違い

水泳を健康管理、ダイエット目的で始めておられる方もいらっしゃると思います。

今回は、消費カロリーについて調べてみました。

	消費カロリー [kcal/h] (体重60kg換算)	メリット	カロリー相当食品例
ゆっくりクロール	504	泳ぎ方により消費カロリーを増やすことができる。ダイエット効果が期待できる。	 お好み焼
平泳ぎ	630		 ミートパゲティ
背泳ぎ	441		 ラーメン
バタフライ	693		 オムライス
水中歩行	283	全身の筋肉を使用して水泳よりも続けやすい。初心者でも長く取り組みやすい。	 ホットドッグ

### ● カロリー消費以外に得られるダイエット効果



**シェイプアップ**  
全身の筋肉を鍛えられる

**血行促進**  
血流が良くなる  
新陳代謝UP

**脂肪燃焼**  
基礎代謝が良くなる  
日常生活での消費カロリーUP

**体づくりを水泳で！**