

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		一般	高校生以下
個人	一人1回につき	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		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

- ★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 6月号

令和8年5月26日 発行

ウォーキング運動について

健康維持、ダイエット目的で「水中ウォーキング」に取り組んでいるお客様がたくさんおられます。

今回は、目線を少し変えて陸上ウォーキングを+αすることによる期待される効果についてご紹介いたします。

水中ウォーキング+陸上ウォーキングで期待値を高めませんか？



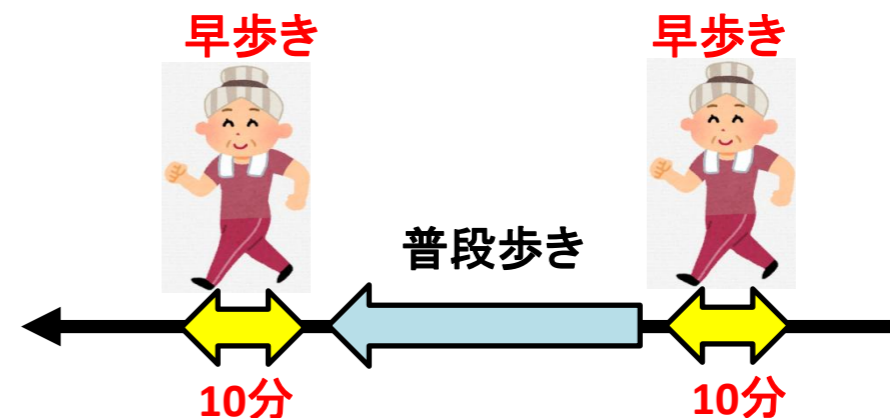
歩/日	予防に期待できる病態
2,000	寝たきり
4,000	うつ病
5,000	認知症・心疾患・脳卒中
7,000	癌・動脈硬化・骨粗しょう症
8,000	高血圧・糖尿病

青柳幸利 著「すべての病気が防げる長生き歩き」よりTVでも紹介。

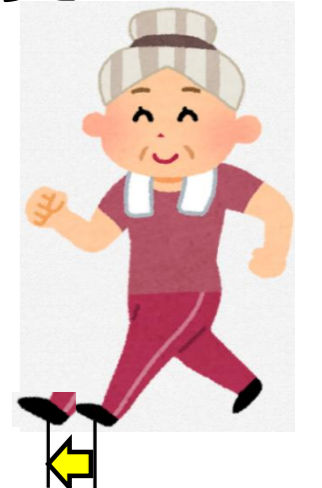
**無理をしない範囲で
最終目標 8000 歩/日**

POINT

- ・8000 [歩/日]で病気予防が期待される。
- ・ウォーキング中の20 [分]間は、早歩きを取入れる。



★早歩きのPOINT★



こぶし1つ分前に意識すると、早さが10～15%増すよ。

令和8年度 6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		アクアピクス教室										
	2コース		アクアピクス教室										
	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									学研川尻教室			
火	1コース												
	2コース												
	3コース												
	4コース									JESC			
	5コース									JESC			
	6コース									JESC			
	スタジオ												
	会議室									JESC		JESC	
水	休館日												
木	1コース												
	2コース												
	3コース											土居SC	
	4コース										JESC		
	5コース												
	6コース										JESC		
	スタジオ											DDG	
	会議室												JESC
金	1コース												
	2コース												
	3コース												
	4コース										JESC		
	5コース										JESC		
	6コース										JESC		
	スタジオ											マットサイエンス	
	会議室												JESC
土	1コース												
	2コース												
	3コース											土居SC	
	4コース											JESC	
	5コース											JESC	
	6コース											JESC	
	スタジオ											キックボクササイズ	
	会議室										JESC		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	日曜日は教室を開いておりません。											
	スタジオ	スタジオ清掃											
	会議室	日曜日は教室を開いておりません。											

令和8年 5月12日現在

☆1~4コース:水深120~130cm
☆5~6コース:水深80~90cm

◇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。

プールの使用時間は、9:00~20:30(受付終了20:00)、スタジオの使用時間は、9:00~21:00です。

夏季児童水泳教室申し込み

技量に合わせて指導します。
呉市水泳連盟公認
指導者×3名体制



夏季児童水泳教室

対象 小学生
日時 7/24 ~8/25の月・火・木・金曜日
9:30~11:00 (全15回)
申込 6/27(土)~7/6(月) 17時
定員 45人
料金 6,000円
※申込み多数の場合は抽選

快適な施設を維持するための5S活動について

私達スタッフは、お客様に快適な環境で施設をご利用いただくために

日々、職場の「5S」活動に心がけてます。



【5S活動の目的】

無駄をなくし、作業効率を高め、安全性を向上させ、最終的にはスタッフ一人ひとりがルールを守って自律的に動ける職場文化を築くことを目的としています。
「躰」は、整理・整頓・清掃・清潔を習慣化させ、スタッフの自律を促すという意識づけの意味あいを持っています。

★★ 日常業務における「清掃」「整頓」の一例紹介 ★★



掃除ロボット通称「モジモジ君」
深夜も、プール底を綺麗にしている働き者です。...



ポリッシャー
高速回転ブラシによりプールサイドの頑固な汚れを落とします。



棚へ備品別に個別表示実施



「整頓」の例です。
必要な物が必要な時、すぐに取り出せる状態にしています。