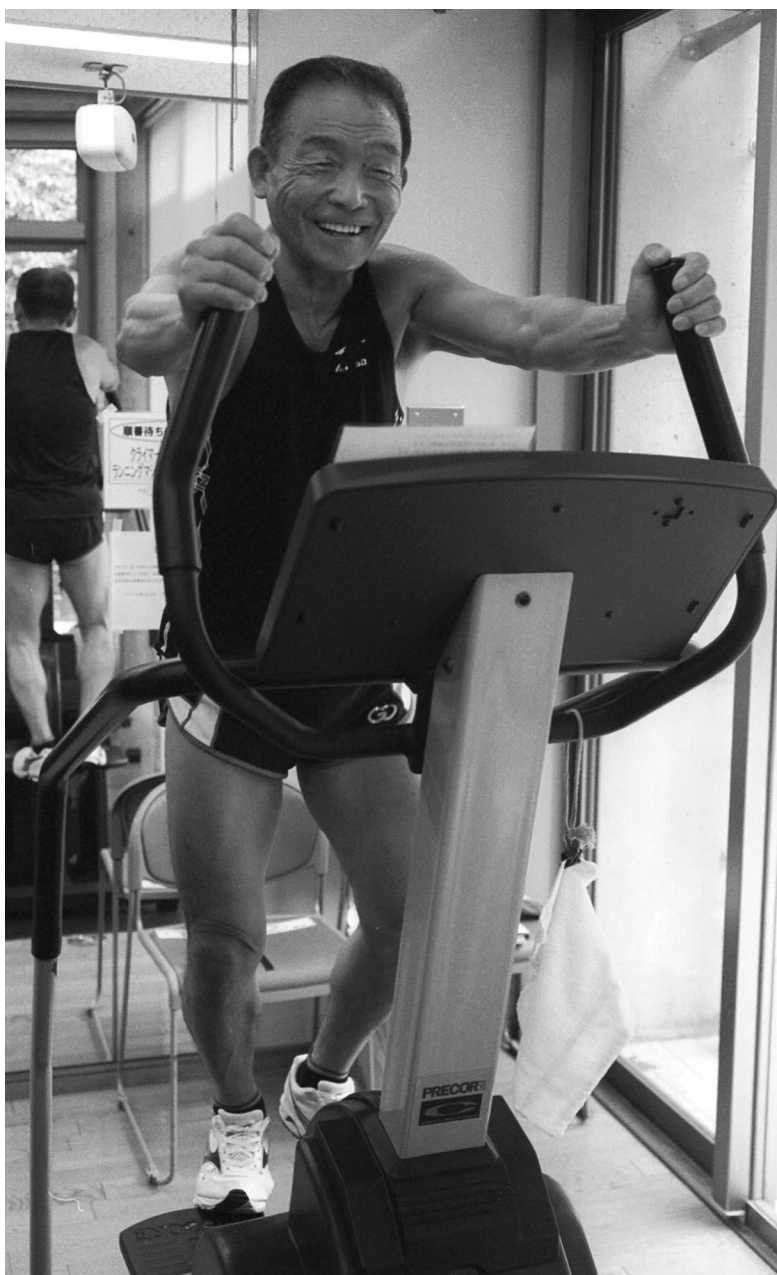


温泉と運動を楽しみながら、心も体もリフレッシュ

あなたの健康づくりを応援します

平成12年の開館以来、これまでに一日平均で約900人、のべ130万人以上が利用している『あけの元気館』。地下1500メートルから湧き出す天然温泉を利用した浴室・露天風呂『晴明の湯』や、多彩な機能を持つトレーニングルーム、温水プール、リラクゼーションなどを備えた市民の健康づくりのための施設です。あなたも、『あけの元気館』で、心と体をリフレッシュしてみませんか。



篠崎勝さん(70歳・辻)「元気館がオープンした直後から、毎日のように通っています。利用するのは、主にトレーニングルームと温泉。高めだった血圧も下がったし、体調が良くなりました。毎日快調ですよ。自宅は旧関城町。これまでは市外居住者料金でしたが、合併してひとつの市になり、これからは年間会員券が安くすみますね」



健康増進のための さまざまなプログラム

生き生きと自分らしく毎日を過ごすためには、健康であることが大切です。高年齢になれば体力も低下し、健康に不安が生じるもの。『あけの元気館』では、さまざまなレスポンスプログラムを用意し、利用者の体力維持、健康増進のお手伝いをしています。

体力測定(1回・300円)

まずお勧めなのが体力測定。市や病院などで受けた健康診査の結果を持参していただき、元気館で行う心肺持久力や柔軟性、筋力などの体力診断の数値とあわせてコンピュータに入力。参加者の活力



健康体操室で実施中のセラバンド教室

年齢を算出し、一人ひとりにあつた運動プログラムや栄養アドバイスを行います。活力年齢とは、実年齢とは異なり、その人の現在の健康度や老化度をあらわすもの。心臓病や脳卒中の発症を占ううえでも有効とされています。

水中エクササイズ(1回・200円)
室内温水プールを使い、水中ウォーキングを中心に楽しく体を動かします。運動を始めたばかりの人や、膝・腰に痛みのある人にもお勧めです。

セラバンド・エクササイズ(無料)
セラバンドと呼ばれるゴム製のバンドを使った簡単筋力トレーニング。誰でも参加できるセラバンド・エクササイズと、65歳以上の人を対象にしたセラバンド教室を開催しています。

運動して汗をかいた後は、天然温泉を利用した『**晴明の湯**』へ。市内猫島で生まれたと伝えられる平安時代の陰陽師・安倍晴明にちなんで名付けられたこの温泉は、水道水や清水にはない成分が多く含まれた療養温泉で、その成分が作用して体の調子を整えてくれます。内風呂と露天風呂、水風呂、サウナがあります。

なお、館内のコンディショニングルームでは、鍼灸や足底療法による治療、マッサージなどを受けることもできます(全て有料)。日ごろの疲れを癒すため、利用してみたいかがでしょうか。

天然温泉利用の露天風呂『晴明の湯』でゆつたりと

エアロビクス(1回・200円)
エアロビクス初体験の人でも安心して参加できる『初めてクラス』、ダンベルによるトレーニングなどを取り入れ、筋力と基礎代謝の増加をはかる『初中級+筋トレ』クラス、強度と難度を上げた本格的な『中級〜』クラスの3種類。どのクラスも、楽しく有酸素運動を行うことができます。

肩こり・腰痛予防体操(無料)
肩と腰周辺を中心に動かして、ストレッチや筋力トレーニングを行います。肩こりや腰痛の予防にお勧めです。

ワンポイント水泳教室(無料)
水泳が全く初めてという人やレベルアップをしたい人に、泳ぎ方のコツを指導します。



あけの元気館

筑西市新井新田48-1 TEL 52-7111

- 開館時間：午前10時～午後10時
(トレーニングルームとプール室は午後9時30分まで)
- 休館日：毎月第2・第4水曜日(祝日の場合はその翌日)
8月は第1・第4水曜日 1月1日

■利用料金

利用区分	料金(1回)	回数券(11枚綴り)
おとな(中学生以上)	700円	7,000円
高齢者(満65歳以上)	600円	6,000円
こども(3歳以上)	300円	3,000円
身体等の不自由な人(おとな)	300円	3,000円
身体等の不自由な人(こども)		無料
幼児		無料

■施設利用会員券(半年会員券・年間会員券もあります)

区分	3か月会員券	
	市内居住者	市外居住者
おとな(中学生以上)	10,000円	15,000円
高齢者(満65歳以上)	8,500円	12,700円
こども(3歳以上)	4,500円	6,700円
身体等の不自由な人(おとな)	4,500円	6,700円
ファミリー	20,000円	30,000円

- ・年間会員券には、法人を対象とした法人区分もあります。
- ・ファミリー会員は4人までとなります。
- ・身体等の不自由な人とは、障害者手帳等の交付を受けている人のことです。

3 あけの元気館



『晴明の湯』露天風呂

