

# 自分にあったプログラムを見つけよう!

## 健康増進部門 利用方法

- ①利用相談 開館時間中、随時受け付けております。  
指定用紙に、利用目的や健康状態などをご記入いただきます。  
《健康相談:健康状態に応じて、保健師がお話を伺います》
- ②運動教室や運動プログラムをご案内します。

### 運動教室・水中教室・個別指導

500円(施設使用料300円+指導料200円)

| 《 60分 》                                                                                                                                     | 《 45分 》                                               | 《 20分 予約制 》                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------|
| すてきな姿勢教室<br>きれいな歩行教室<br>快適な動作教室<br>からだづくり教室<br>からだスッキリ教室  | すてきな姿勢教室<br>きれいな歩行教室<br>からだづくり教室<br>水中編<br>水中編<br>水中編 | 理学療法士個別指導<br>運動個別指導<br>個別ストレッチ |

### 運動プログラム 300円(施設使用料300円)

| 《 15分 》                                                                                                                                                                                                                | 《 30分 》            | 《 10分〜 》                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| いす体操<br>こもれび体操 <br>いすストレッチ <br>立位ストレッチ<br>水中運動15 | マットストレッチ<br>水中運動30 | 運動トレーニング室利用 <br>水中運動室利用  |

### 健康相談 栄養相談 《予約制》

-  ...初回利用におすすめ
-  ...ユニバーサル利用



令和7年発行 軽井沢町

※運動施設の利用は、16歳以上の町民・別荘所有者となります。  
※状況により、定員や利用方法などが変更になる場合があります。

軽井沢町 保健福祉複合施設

# 木もれ陽の里 健康増進部門 利用案内

さあ、運動の時間です。  
一緒に【からだづくり】しませんか!!

自分のからだは自分で作ろう!!



温泉のみのご利用もできます。お気軽にお越しください。

利用をご希望の方は開館時間中に  
利用相談にお越し下さい。

| 開 館 時 間<br>(閉館時間の30分前までに入館してください) |                             | 使 用 料                   |      |
|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------------|------|
| 火・水・木                             | 10:00~20:30<br>(祝日は17:00閉館) | 一 般                     | 300円 |
| 金                                 | 10:00~15:00<br>(祝日も同様)      | 小・中学生<br>障害・療育<br>手帳所持者 | 200円 |
| 土・日                               | 10:00~17:00<br>(祝日も同様)      | 就学前の<br>児童              | 無料   |
| 休館日                               | 月曜日<br>12月28日~1月4日          | 指導料                     | 200円 |

◎16歳未満の方は温泉のみの利用となります。

お問い合わせ

木もれ陽の里内 保健センター

〒389-0111 長野県北佐久郡軽井沢町大字長倉4844番地1  
TEL(0267)45-8549 FAX(0267)44-1396



※借宿方面から来る場合、踏切を渡りすぐの道を右に曲がると、専用の駐車場があります。  
満車の場合は、建物の南側駐車場を利用してください。



# 木もれ陽の里 健康増進部門 タイムスケジュール

※運動トレーニング室で受付します。

|       | 火曜日                                                                                                                |                                                                                                                  | 水曜日                                                                                                                |                                                                                                                  | 木曜日                                                                                                             |                                                                                                                    | 金曜日                                                                                         |                                | 土曜日                                                                                                              |                        | 日曜日                                                                                                                |                                                                                                             |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | 運動トレーニング室                                                                                                          | 水中運動室                                                                                                            | 運動トレーニング室                                                                                                          | 水中運動室                                                                                                            | 運動トレーニング室                                                                                                       | 水中運動室                                                                                                              | 運動トレーニング室                                                                                   | 水中運動室                          | 運動トレーニング室                                                                                                        | 水中運動室                  | 運動トレーニング室                                                                                                          | 水中運動室                                                                                                       |
| 10:00 |                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                                             |                                |                                                                                                                  |                        |                                                                                                                    |                                                                                                             |
| 30    | 立位ストレッチ<br>10:15~10:30                                                                                             |                                                                                                                  | いす体操<br>10:15~10:30                                                                                                |                                                                                                                  | 快適な動作<br>教室<br>10:00~11:00   | 水中運動室利用<br>10:15~11:00                                                                                             | 立位ストレッチ<br>10:15~10:30                                                                      |                                | 立位ストレッチ<br>10:15~10:30                                                                                           |                        | 立位ストレッチ<br>10:15~10:30                                                                                             |                                                                                                             |
| 11:00 | いすストレッチ                           | 水中運動 30<br>10:45~11:15                                                                                           | こもれび体操                            |                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                    | いすストレッチ  | 水中運動 30<br>10:45~11:15         | こもれび体操                        | 水中運動 30<br>10:45~11:15 | トレーニング室<br>利用時間<br>10:00~12:00  |                                                                                                             |
| 30    | トレーニング室<br>利用時間<br>10:00~12:00                                                                                     | 水中運動 15<br>11:30~11:45                                                                                           | トレーニング室<br>利用時間<br>10:00~12:00                                                                                     |                                                                                                                  | トレーニング室<br>利用時間<br>11:00~12:00                                                                                  | 水中運動室利用<br>11:15~12:00                                                                                             | トレーニング室<br>利用時間<br>10:00~12:00                                                              | 水中運動 15<br>11:30~11:45         | トレーニング室<br>利用時間<br>10:00~12:00                                                                                   |                        |                                                                                                                    | 水中運動室利用<br>11:15~12:00                                                                                      |
| 12:00 | 運動をはじめたり、運動習慣を身につけるためのきっかけづくりを支援します！                                                                               |                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                                             |                                |                                                                                                                  |                        |                                                                                                                    |                                                                                                             |
| 13:00 | すてきな姿勢<br>教室<br>13:00~14:00       |                                                                                                                  | からだづくり<br>教室<br>13:00~14:00       |                                                                                                                  | きれいな歩行<br>教室<br>13:00~14:00  |                                                                                                                    | マットストレッチ<br>13:00~13:30                                                                     |                                | からだスッキリ<br>教室<br>13:00~14:00  |                        | こもれび体操                          |                                                                                                             |
| 30    |                                                                                                                    | すてきな姿勢<br>教室水中編<br>13:30~14:15  |                                                                                                                    | からだづくり<br>教室水中編<br>13:30~14:15  |                                                                                                                 | きれいな歩行<br>教室水中編<br>13:30~14:15  |                                                                                             | トレーニング室<br>利用時間<br>13:00~15:00 | 水中運動 30<br>13:45~14:15                                                                                           |                        |                                                                                                                    | マットストレッチ<br>13:15~13:30  |
| 14:00 |                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                                             |                                |                                                                                                                  |                        |                                                                                                                    |                                                                                                             |
| 30    | マットストレッチ<br>14:15~14:45                                                                                            |                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                                  | マットストレッチ<br>14:15~14:45                                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                             |                                | マットストレッチ<br>14:15~14:45                                                                                          |                        | マットストレッチ<br>14:15~14:45                                                                                            |                                                                                                             |
| 15:00 |                                                                                                                    | 水中運動 30<br>15:00~15:30                                                                                           | いすストレッチ                         |                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                                             |                                |                                                                                                                  |                        |                                                                                                                    |                                                                                                             |
| 30    | こもれび体操                          |                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                                  | いす体操<br>15:30~15:45                                                                                             |                                                                                                                    |                                                                                             |                                | こもれび体操                      | 水中運動室利用<br>15:15~16:00 | トレーニング室<br>利用時間<br>13:00~17:00                                                                                     | 水中運動室利用<br>15:15~16:00                                                                                      |
| 16:00 |                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                                             |                                |                                                                                                                  |                        |                                                                                                                    |                                                                                                             |
| 30    | トレーニング室<br>利用時間<br>14:00~20:30  | 水中運動室利用<br>16:15~17:00                                                                                           | トレーニング室<br>利用時間<br>14:00~20:30  | 水中運動室利用<br>16:15~17:00        | トレーニング室<br>利用時間<br>14:00~20:30                                                                                  | 水中運動室利用<br>16:15~17:00                                                                                             |                                                                                             |                                | トレーニング室<br>利用時間<br>14:00~17:00                                                                                   |                        |                                                                                                                    |                                                                                                             |
| 17:00 |                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                                             |                                |                                                                                                                  |                        |                                                                                                                    |                                                                                                             |
| 30    |                                                                                                                    | 水中運動室利用<br>17:15~18:00                                                                                           |                                                                                                                    | 水中運動室利用<br>17:15~18:00                                                                                           |                                                                                                                 | 水中運動室利用<br>17:15~18:00                                                                                             |                                                                                             |                                |                                                                                                                  |                        |                                                                                                                    |                                                                                                             |
| 18:00 |                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                                             |                                |                                                                                                                  |                        |                                                                                                                    |                                                                                                             |
| 30    | マットストレッチ<br>18:30~19:00                                                                                            | 水中運動室利用<br>18:15~19:00                                                                                           | マットストレッチ<br>18:30~19:00                                                                                            |                                                                                                                  | マットストレッチ<br>18:30~19:00                                                                                         |                                                                                                                    |                                                                                             |                                |                                                                                                                  |                        |                                                                                                                    |                                                                                                             |
| 19:00 |                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                                             |                                |                                                                                                                  |                        |                                                                                                                    |                                                                                                             |
| 30    |                                                                                                                    | 水中運動室利用<br>19:15~20:00                                                                                           |                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                                 | 水中運動 30<br>19:15~19:45                                                                                             |                                                                                             |                                |                                                                                                                  |                        |                                                                                                                    |                                                                                                             |
| 20:00 |                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                                             |                                |                                                                                                                  |                        |                                                                                                                    |                                                                                                             |
| 30    |                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                                             |                                |                                                                                                                  |                        |                                                                                                                    |                                                                                                             |



運動トレーニング室 ※下記トレーニングマシンの他ストレッチマット・ストレッチボールなどもあります。



パワープレート   振動マシン   クロスオーバー   レッグカール&エクステンション   エアロバイク   ニューステップ   テッドミル



いろいろな  
プログラムがあるよ

- ・・・指導券プログラム
- ・・・初回利用におすすめ
- ・・・ユニバーサル利用

個別指導   
《予約制 20分》

理学療法士  
個別指導  
火・水・木・金・土  
10:00~11:50  
火・水・木  
14:30~17:20  
金  
13:00~14:50  
土  
14:00~16:50

運動個別指導  
個別ストレッチ  
火・水・金・土・日  
10:30~11:50  
火・水・木  
15:30~19:50  
金  
13:30~14:50  
土  
16:00~16:50  
日  
13:30~16:50

健康相談  
栄養相談  
《予約制》  
平日  
9:00~17:00