

# 木もれ陽の里 健康増進部門で運動しませんか!

## 健康増進部門 利用の流れ

**利用相談** 指定用紙に、利用目的や健康状態をご記入いただきます。(随時受付)

**健康相談** 利用相談の後、健康状態の聞き取りを必要とされる方に保健師が行います。(予約制)

※教室・個別指導プログラムは、施設使用料300円に加え、指導料200円が別途必要になります。

**健康教室** 体の機能向上のための運動を行います。



予 約 制	運動量	定 員	時 間
トレーニング室			
からだ学び教室	★	15名	60分
歩行の教室	★★		
姿勢の教室	★★		
からだづくり教室	★★★		
運動不足解消教室	★★		
水中運動室			
関節を守る水中教室	★★	10名	45分
かんたん編	★	10名	30分
福祉利用			

**個別指導** 個人に合った運動を指導します。(予約制)



理学療法士個別指導	20分
運動指導・ストレッチ	

**初回講習** 体操や施設の利用方法をご案内します。

**一般プログラム** 初回講習実施後に利用可能です。運動習慣を定着させたい方にオススメ!

運動トレーニング室			
消費カロリー	運動量	定員	時間
かんたん体操	★	15名	15分
いすストレッチ	★		
立位ストレッチ	★★		
マットストレッチ	★★		30分
ウォーキング	★★		
トレーニング室利用			

水中運動室			
消費カロリー	運動量	定員	時間
水中運動 15	83kcal	15名	15分
水中運動 30	167kcal		30分
水中運動室利用			15名

※運動量の目安 ★ これから運動を始める方や軽い運動をしたい方  
★★ 運動不足解消や体力維持をしたい方  
★★★ 運動に慣れている方



令和5年3月発行 軽井沢町

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

あなたに合わせた運動方法を  
専門スタッフがご提案します!



理学療法士や運動指導者  
保健師・栄養士の個別指導や  
相談も受けられます!



体について学びながら  
楽しく運動ができます!

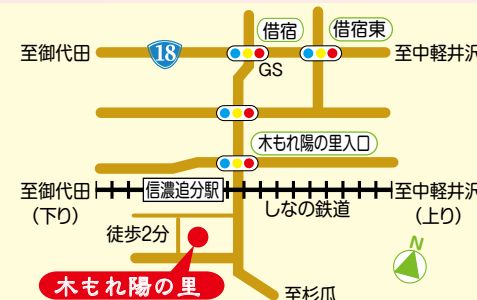


温泉のみのご利用もできます。お気軽にお越しください。

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		使 用 料	
(閉館時間の30分前までに入館してください)			
火・水・木	10:00~20:30 (祝日は17:00閉館)	一 般	300円
金	10:00~15:00 (祝日も同様)	小・中学生 障害・療育 手帳所持者	200円
土・日	10:00~17:00 (祝日も同様)	就学前 の児童	無料
休館日	月曜日 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。



※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。

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



	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	指導あり 個人利用	指導あり 個人利用	指導あり 個人利用	指導あり 個人利用	指導あり 個人利用	指導あり 個人利用	指導あり 個人利用	指導あり 個人利用	指導あり 個人利用	指導あり 個人利用	指導あり 個人利用	指導あり 個人利用
30	立位ストレッチ ★★	理学療法士指導 10:00~11:50	かんたん体操 ★ 10:15~10:30	理学療法士指導 10:00~11:50 運動指導ストレッチ 10:30~11:50	からだ学び教室 ★ 10:00~11:00	理学療法士指導 10:00~11:50	立位ストレッチ ★★	理学療法士指導 10:00~11:50	立位ストレッチ 10:15~10:30	運動指導ストレッチ 10:30~10:50 11:30~11:50	立位ストレッチ 10:15~10:30	運動指導ストレッチ 10:30~10:50
11:00	いすストレッチ ★	水中運動 30 ★★ 10:45~11:15	初回講習 11:00~11:30	水中運動 15 ★ 10:45~11:00	トレーニング室利用時間 10:00~12:00	理学療法士指導 10:00~11:50	いすストレッチ ★	運動指導ストレッチ 11:30~11:50	トレーニング室利用時間 10:00~12:00	水中運動 30 ★★ 10:45~11:15	トレーニング室利用時間 10:00~12:00	受付
30	トレーニング室利用 10:00~12:00	運動指導ストレッチ 11:30~11:50					トレーニング室利用時間 10:00~12:00	水中運動 15 ★ 11:30~11:45			運動指導ストレッチ 11:30~11:50	水中運動室利用 11:15~12:00

からだを動かそうかな？ 運動しようかな？ それなら木もれ陽の里へGO!!

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
13:00	姿勢の教室 ★★ 13:00~14:00	からだづくり教室 ★★ 13:00~14:00	歩行の教室 ★★ 13:00~14:00	マットストレッチ ★★ 13:00~13:30	運動不足解消教室 ★★ 13:00~14:00	初回講習 13:00~13:30
30	理学療法士指導 14:00~17:20	理学療法士指導 14:00~17:20	理学療法士指導 14:00~17:20	理学療法士指導 13:00~14:50 運動指導ストレッチ 13:30~14:50	理学療法士指導 13:00~16:50	
14:00	マットストレッチ ★★ 14:15~14:45	いすストレッチ ★	かんたん体操 ★ 15:15~15:30	初回講習 14:00~14:30	ウォーキング ★★ 15:00~15:30	マットストレッチ ★★ 14:15~14:45
30	水中運動 30 ★★ 15:00~15:30	水中運動 30 ★★ 15:00~15:30	水中運動 30 ★★ 15:00~15:30	トレーニング室利用時間 13:00~15:00	福祉利用 14:30~15:00	水中運動室利用 15:15~16:00
15:00	かんたん体操 ★ 15:15~15:30	初回講習 16:00~16:30	トレーニング室利用時間 14:00~20:30	受付	トレーニング室利用時間 14:00~17:00	運動指導ストレッチ 16:00~16:50
30	トレーニング室利用時間 14:00~20:30	水中運動室利用 16:15~17:00	水中運動室利用 16:15~17:00	水中運動室利用 16:15~17:00	水中運動室利用 16:15~17:00	水中運動室利用 17:15~18:00
16:00	受付	受付	受付	受付	受付	受付
30	水中運動室利用 16:15~17:00	水中運動室利用 16:15~17:00	水中運動室利用 16:15~17:00	水中運動室利用 16:15~17:00	水中運動室利用 16:15~17:00	水中運動室利用 17:15~18:00
17:00	トレーニング室利用時間 14:00~20:30	水中運動室利用 17:15~18:00	水中運動室利用 17:15~18:00	水中運動室利用 17:15~18:00	水中運動室利用 17:15~18:00	水中運動室利用 17:15~18:00
30	水中運動室利用 17:15~18:00	水中運動室利用 17:15~18:00	水中運動室利用 17:15~18:00	水中運動室利用 17:15~18:00	水中運動室利用 17:15~18:00	水中運動室利用 17:15~18:00
18:00	運動指導ストレッチ 18:00~18:20	運動指導ストレッチ 18:00~18:20	初回講習 18:00~18:30	初回講習 18:00~18:30	初回講習 18:00~18:30	初回講習 18:00~18:30
30	水中運動室利用 18:15~19:00	水中運動室利用 18:15~19:00	水中運動室利用 18:15~19:00	水中運動室利用 18:15~19:00	水中運動室利用 18:15~19:00	水中運動室利用 18:15~19:00
19:00	受付	受付	受付	受付	受付	受付
30	水中運動室利用 18:15~19:00	水中運動室利用 18:15~19:00	水中運動室利用 18:15~19:00	水中運動室利用 18:15~19:00	水中運動室利用 18:15~19:00	水中運動室利用 18:15~19:00
20:00	水中運動室利用 19:15~20:00	水中運動室利用 19:15~20:00	水中運動室利用 19:15~20:00	水中運動室利用 19:15~20:00	水中運動室利用 19:15~20:00	水中運動室利用 19:15~20:00
30	水中運動室利用 19:15~20:00	水中運動室利用 19:15~20:00	水中運動室利用 19:15~20:00	水中運動室利用 19:15~20:00	水中運動室利用 19:15~20:00	水中運動室利用 19:15~20:00

からだづくりや健康の為に +10(プラステン)運動  
今よりも10分多くからだを動かしましょう!!



**運動量の目安**  
 ★ 運動を始める方や軽い運動をしたい方  
 ★★ 運動不足解消や体力維持をしたい方  
 ★★★ 運動に慣れている方

**トレーニングマシン(一例です)**  
 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

**水中運動室**