



★利用方法変更のお知らせ★

10月5日より、市民プールの利用方法を変更いたします。
なお、新型コロナウイルス感染症拡大防止のための利用制限等は継続しております。下記内容を必ずご確認くださいの上で、ご利用をお願いします。
また引き続き専用利用は、当面の間、利用休止いたします。ご了承ください。

【今後の利用方法】 **当日来館による先着受付**

※変更に伴い、従来通り9時から利用が可能となります。

【利用方法変更日】 **10月5日(月)～**

※10/4利用分までは事前電話予約となります。ご注意ください。

【注意事項】

- ・1回の利用は **2時間以内(更衣含む※延長不可)**とします。
- ・密を防ぐため、プール室内の利用人数を制限しています。
大人数での利用はお控えください。1グループのご利用は5名程度までをお願いします。

※利用人数の上限に達した場合、入館をお待ちいただきます。
空き次第、順番にご案内いたします。

- ・受付にてチェックシートのご記入をお願いします。
(※2回目以降はチェックカードのご提示)

朝一番(9時台)などは特に混雑が予想されます。
利用時間を少し遅らせるなど、混雑緩和にご協力ください。
利用者の皆さままで譲り合ってご利用をお願いいたします。

※今後の感染状況や施設内での混雑状況等によって、利用方法は再度変更する場合があります。予めご了承ください。



日中暑い日もありますが、最近朝夕少し過ごしやすくなってきましたね。
今年の夏は特にマスク着用でいつもより水分補給に気を配っていたように思えます。
六月より事前予約制でご利用していただきおりましたが、十月より予約せずにご利用ができるようになりました。ただし、引き続き、人数制限を設けておりませんが、スタッフ一同、安全に運動できる環境づくりを整備してまいります。
皆様も引き続きマスク着用・くつ袋の持参等ご協力をお願いいたします。



注：チェックシートって？
プールを利用する前に、感染症拡大防止対策のため、また、ご自身の体調やプールを使用するにあたってのお願いを確認していただくシートです。継続的に利用される方は、チェックカードの作成をお勧めします。

なるほど..



※臨時休館のお知らせ※

10月19日(月)～10月22日(木) 4日間

ボイラー性能検査(定期検査)とプール水の入れ替え及び、プール槽の清掃のため休館いたします。
皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

※専用利用及び スポーツ教室について※

ただ今、個人利用のみの営業となっております。専用利用及びスポーツ教室は、引き続き利用中止となっております。再開につきましては改めて決まり次第ご案内いたします。
何卒ご理解の程宜しくをお願いいたします。

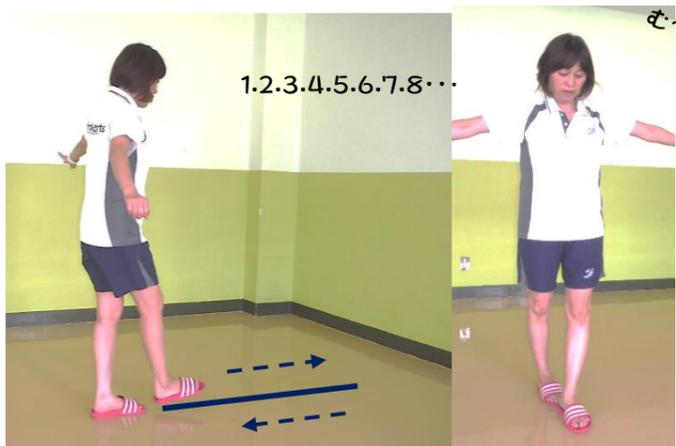
《 スムーズに動こう！ 》

南市民プール ミニ講座

①～⑥までの動きをとぎれないように行ってみましょう！
 一つ一つの動作は難しくありませんが、立ちあがったり、うつ伏せになったり
 の動きをスムーズに行うことがバランス系の動きを補う練習になります
 =転倒予防にもつながります



①つな渡しウォーク



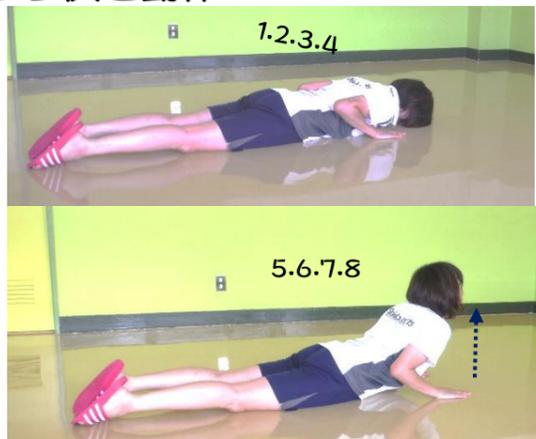
ライン上もしくは直線に8歩前進したら、8歩後
 進して元の位置に戻る。
 ※前足の踵に後ろ足のつま先を付けるように歩く。

②しゃがみましよう



しゃがんで (1. 2. 3. 4) 立ちます (5. 6. 7. 8)

③うつ伏せ動作



うつ伏せになります。
 ゆっくり頭を上げて(1. 2. 3. 4)
 静止(5. 6. 7. 8)して下げる。

④ゴロンしよう



手を伸ばし右に1回転、左に1回転する。

⑤開眼片足立ち

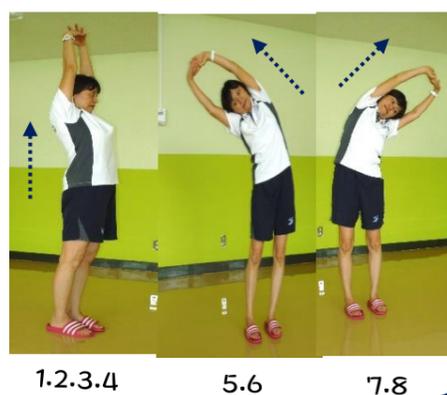


起き上がり、開眼片足立ち
 をする。4カウントしたら
 反対の足も4カウント行う。

片足高くあげ過ぎなくても
 大丈夫！

あっとつと...と
 ならないように

⑥背伸び・横伸び



背伸びをして左右に伸
 びましょう
 (8カウント)
 また、①番からやって
 みましょう
 ※無理はしないでね！

無理は
 しないでね



8カウント♪で数えながら
 行くとスムーズにいやす
 いかも...①～⑥を1
 セットとして数セットを続
 けてやってみよう！最初は
 ゆっくりなテンポでね！

