



OB会活動の様子

ぜひご利用
ください

二丈温泉「きららの湯」で 健康増進

問い合わせ きららの湯 ☎(325)1126

プール利用者

うまだ まなぶ
馬田 學さん
(神在在住)

の声

私は、一昨年、いとしま健康大学の水中運動講座を修了しました。今は、仲間と一緒に、健康流水浴プールを定期的に利用し、OB会活動を行っています。

もともとウォーキングなど、健康のために運動を実践していましたが、水中運動も行うことで、次のことが良かったと感じています。

- 運動の回数が増え、体力維持・増進につながった。
 - 水中運動は、膝や腰に負担がかかりにくいので、少し膝に違和感があり、ウォーキングができないうちでも運動ができた。
 - プールに入り、みんなで運動することで交流できる。新たな友人もでき、一緒に楽しくお酒を飲む機会もできた。
- “健康第一・体力維持”。自分に合った運動で毎日おいしいお酒を飲むことができています。

きららの湯で健康増進
誰でも利用できます

高齢者には
割引もあります

二丈温泉「きららの湯」は、全国屈指のラドンを含む天然温泉です。ラドンが療養泉の基準以上含まれており、さまざまな効能が期待できます。健康づくり課では、この「きららの湯」の健康流水浴プールを活用し、水中運動講座を行っています。(16ページ参照)

「きららの湯」の施設は、健康づくり事業対象の人だけでなく、誰でも利用することができま。

また、高齢者の健康増進のため、市内に住所がある65歳以上の人に対して、温泉・プール利用料金の200円助成(平日のみ)を行っています。

手続きについては、直接「きららの湯」にお問い合わせください。



二丈温泉「きららの湯」の紹介

【泉質】

無色透明・無味無臭の単純放射能冷鉱泉

【効能】

痛風、高血圧症、動脈硬化症、慢性婦人病、慢性消化器病、胆石症、筋肉痛、関節痛、神経痛

【風呂の種類】

木の浴室・岩の浴室・露天風呂・ミストサウナ・ドライサウナ・泡風呂・家族風呂(岩風呂・バリアフリーの風呂)

【料金】

- ①ラドン温泉 大人(中学生以上)500円
子ども(4歳~小学生)300円
- ②健康流水浴プール(歩行専用) 500円
※中学生以上のみ利用可
- ③共通利用 800円
- ④家族風呂(60分) 2,000円
※入浴料は別途

【館内案内】

- 整体ルーム(マッサージ)
 - 産直所(地元の野菜・魚・果物などの販売)
 - 食事処(地元の食材を使用)
 - 別館(会議・研修・宴会などに利用)
- ※利用人数によってはバスの送迎もあります。

【休館日】

毎月第3火曜日(祝日の場合は翌日)

【交通アクセス】

JR筑肥線筑前深江駅から徒歩7分
バス利用は、糸島市コミュニティバス庁舎線「きららの湯」で下車

【お問い合わせ】

◎施設利用

きららの湯 ☎(325)1126
ホームページ <http://www.kiraranoyu.jp>
◎水中運動講座(16ページを参照してください)
健康づくり課 ☎(332)2069

いとしま健康大学の受講生を 募集します

問い合わせ 糸島市健康づくり課 ☎(332)2069



健康
づくり

受講終了者

いわざわ とみこ
岩澤 富子さん
(浦志在住)

の声

私は2年ほど前から、地域の「ふれあい・生きいきサロン」のボランティア活動に参加しています。少しでも知識を身に付け、みなさんのお役に立てばと思い、いとしま健康大学の介護予防講座を受けました。

講座では、80歳を過ぎた方、男性の方など約20人と一緒に6か月間「転ばん体操」「レクリエーション技法」などを学ぶことができました。さまざまな方との出会いをたいせつに、これからも一步一步前進し、地域活動を続けていきたいと思っています。

次は「栄養講座」「水中運動講座」を受けたいと考えています。
一人でも多くの方に、いとしま健康大学に入学いただき、一緒に学びを深めることができたらと思っています。

入学式について
開催日 4月19日(木)

申込方法 電話で受け付け
申込期限 4月10日(火)

いとしま健康大学では、「健康のために何かを始めたい」「生活習慣病を予防したい」「一人などを対象に、健康づくりのための各講座を実施しています。」
本年度の「いとしま健康大学」への入学を希望する人は、健康づくり課までお申し込みください。申込者には、入学式の案内を通知します。入学式では、個別面談を行い、受講する講座を決定します。

費用 講座では必要に応じ、材料費などの自己負担があります。

講座について

※個別面談が終了した人から順に終了となります。
個別面談の内容 健診結果や体調などを聞き取り、講座についてアドバイスを行います。希望の講座に入学できない場合もあります。ご了承ください。

受付時間 13時~13時30分
場所 健康福祉センター「あごら」1階視聴覚室
個別面談 14時40分~(16時終了予定)

■講座メニュー

講座名	主な内容
運動基礎講座	健康づくりのための運動について、講義や実技指導
水中運動講座(シルバーコース)	膝痛や腰痛などがある人を対象とした実技指導(水中運動初心者向け)
水中運動講座(ゴールドコース)	体力維持・増進を目的とした実技指導(水中運動初心者向け)
水中運動サポーター講座	水中運動の効果について学習し、普及するボランティアを養成する講座
栄養講座	食生活改善について講義や調理実習をとおして学習する講座
男性の料理講座	料理初心者の男性を対象とした健康な食生活についての講義と調理実習
生活習慣病予防講座	生活習慣病に関する知識や予防法について学習する講座。平成24年度は動脈硬化がメインテーマ
介護予防講座	介護予防について学習するとともに、地域で活動するボランティアを養成する講座
地域活動応援講座	地域で健康づくりに関わるボランティアとして活躍していくための基礎知識を学習する講座

※水中運動講座は、健康ふれあい施設「二丈温泉きららの湯」、介護予防講座は介護予防センター「はつらつ館」、それ以外の講座については、健康福祉センター「あごら」が会場です。

メニュー
左表のとおり
申込方法

入学式の個別面談で受け付けます。各講座の定員を超え、申し込みがあつた場合は、抽選になります。
入学式に出席できない場合は、後日、定員に満たない講座をご案内します。

開催場所
健康福祉センター「あごら」、介護予防センター「はつらつ館」、健康ふれあい施設「二丈温泉きららの湯」など
※各講座の開催期間や開催場所の詳細は、入学式でご確認ください。
※5月初旬には、講座決定に関する通知を郵送します。