

「米寿を迎えても更なる高みを」(当プール利用者の兼重 厳敬さん)

定年後、健康目的でマラソンを始め、「慶州」「 Honolulu」など走ってきましたが、心肺機能強化のために泳ぐのが良いと言われ、プールに入ったのが水泳を始めたきっかけです。

マラソンで脚力があつたため、マスターズ水泳大会に出場すると思わぬよいタイムが出たことで、すっかり水泳にはまりました。

石川県ねりんピックや、マスターズ全国大会で1位となり、県メダル栄光を頂いたり、77歳の時には、山口で行われたねりんピックの総合開会式で選手代表として「げんき宣言」もし、運良くバタフライで1位になりました。

しかし、泳ぎ方を習った訳でもなく、がむしゃらに泳いできましたが脚力も筋力も衰えた今、抵抗の少ない正しい泳ぎ方が身につけば、タイムもまだ縮むと信じて、週2回のペースで泳いでいます。

今年、米寿ですが、まだ伸びしろに期待し、挑戦意欲をもって、楽しく泳ぎ続けたいと思っています。



当プール練習会参加者のお二人が全国大会で見事メダル獲得の快挙！

昨年10月に滋賀県で行われた第24回全国障がい者スポーツ大会におきまして、当プールの練習会に参加されている小池一城さんと大谷康矩さんがメダル獲得の快挙を果たされました。

本当におめでとうございます！

これからもぜひ頑張ってくださいね。



大谷 康矩さん

25m自由形1位《金メダル》
50m自由形1位《金メダル》



小池 一城さん

25m自由形3位《銅メダル》
25mバタフライ2位《銅メダル》

スタッフコラム「体に優しい水泳で、体づくりを」



水泳は全身運動であり、有酸素運動として心肺機能の向上、筋力アップ、脂肪燃焼、ストレス軽減、リラックス効果など、さまざまな健康効果が期待できます。

また、水中の浮力により関節への負担が少ないため、運動初心者や高齢者の方でも取り組みやすいのが特徴です。

特に、浮力が体重を支える膝や腰への負荷を和らげてくれるため、関節に痛みがある方でも安心して運動していただけます。

水泳を始めるのに、遅すぎるといことはありません。高齢の利用者様も多くいらっしゃいます。心身の健康維持のためにぜひ当プールをご活用ください。

水泳教室責任者 平田 正治

山口市民のための屋内温水プールです



屋内温水プールで泳いだりウォーキングしたりして暑さや寒さに負けない体づくりやストレス発散をしてみませんか？

ご家族・ご友人とのご来館も大歓迎です！！

皆様のご利用を心よりお待ちしております。

利用料	利用区分	10月～5月	6月～9月
		1回利用券	15歳以上 410円
回数券(6枚綴り)	小中学生	310円	210円
	15歳以上65歳未満	2,200円	1,570円
回数券(10枚綴り)	小中学生	1,570円	1,040円
	65歳以上	2,200円	1,570円



入会受付中

お子さんの体力向上、泳力向上に！水慣れから4泳法習得までサポート！

子ども水泳教室



【対象】 年中～小・中学生
 【会費】 週1回(月4回)
 税込 7,700円
 【入会金】 税込 3,300円

水曜日	金曜日	土曜日
15:00～ 15:45	15:00～ 15:45	9:00～ 9:45
16:10～ 16:55	16:10～ 16:55	10:00～ 10:45
17:05～ 17:50	17:05～ 17:50	各クラス 45分レッスン

- 指定水着をご購入いただけます。ゴーグル・スイミングキャップ・タオルをご用意ください。
- 小・中学生は教室前後に自由遊泳できます。幼児の自由遊泳は保護者同伴(要施設利用料)でお願いします。

教室無料体験 実施中

教室を1回体験できます。
 まずは体験してみませんか？



4月より年中になるお子さんから教室を体験できます。
 お申込みは当プールのホームページ内「子ども水泳教室」に
 お入りいただき、「1回体験」をクリックねがいます▶▶▶▶▶
 ※体験には施設利用料が必要となります。



水泳を始めたい方や泳ぎを上達させたい方におすすめ



成人水泳教室

途中入会
OK
1回無料体験
できます

★クロールを中心とした初心者向けの水泳教室です。

4/4(土)～6/27(土) 全12回 土曜 13:00～13:45

【料金】 税込 13,200円 ※別途、施設利用料が必要です。

息継ぎクロールをゆっくりと長く泳ぐことを目標にした健康的な水泳教室です。泳ぎの苦手な方、もっと上手に泳げるようになりたい方、楽しい雰囲気で行っていますのでお気軽にご参加ください。
 【担当】 森永 友貴

無理なく運動を始めたい方におすすめ



健康づくり教室

途中入会
OK
1回無料体験
できます

★生涯現役100年を生き抜くためのサポート！

4/2(木)～7/16(木) 全15回 木曜 12:00～12:45

【料金】 税込 16,500円 ※別途、施設利用料が必要です。

水中ウォーキングを中心とした教室です。水中では膝、腰に掛かる負担が少ないので膝痛、腰痛をお持ちの方は是非ご参加ください。
 【担当】 大久保 里美

親子DEエンジョイプールデー

参加無料

※保護者の方は施設利用料が必要です。



当日は小プールを全面開放し、プールサイドには水遊び用のおもちゃをご用意しております。お子さんの水慣れはもちろん、親子のスキンシップを深めに来ませんか？

【日時】 第2・4金曜 11:30～12:15

【対象】 1才～未就学のお子様とその保護者の方

※3歳未満のお子様は安全のためアームヘルパーのご準備と着用をお願いします。



参加お申し込みは**お電話**又は**当館の受付**でお願いします ▶ **TEL.083-972-5369**