

# ゆくりニュース

【第46号】令和2年3月  
厚真町役場 町民福祉課発行  
TEL:0145-26-7871  
FAX:0145-26-7733

## ●第1期レッスンの応募を開始します！

### 《実施期間》

令和2年4月6日(月)  
～7月31日(金)

### 《募集期間》

令和2年3月16日(月)  
～4月3日(金)

応募期間を過ぎた後でも、定員に空きがある場合は、随時受付をしています。詳しくはお問い合わせください。

### 《申し込み方法》

- ①裏面にある申込用紙に必要事項を記入のうえ、ゆくり窓口へ、お申し込みください。
- ②電話にてお申し込みください。

### 《申し込み先》

総合ケアセンターゆくり  
町民福祉課 健康推進グループ  
☎TEL:0145-26-7871

### 《参加方法》

- ①レッスンのお申し込みをされた方は、月曜日から金曜日までの全てのレッスンに参加できます。
- ②レッスン毎に定員を定めていますので、各レッスンの開始30分前から整理券を配布します。この整理券を受け取った方のみ、レッスンに参加することができます。整理券は機能訓練室窓口でお渡します。

※2つ続けてレッスンを受ける場合は、前半のレッスン終了後に機能訓練室窓口に戻って、再度整理券をお受け取りください。

### 例1)アクアビクスに参加したい！！

- STEP1: 申し込みをする  
↓  
STEP2: レッスン開始30分前の9:30以降に機能訓練室の受付で整理券をもらう。  
↓  
STEP3: レッスン受付(血压測定など)  
↓  
STEP4: レッスンに参加する

### 《レッスン内容》

曜日	回数	レッスン名	時間	会場	内容	定員
月	16	①チェアビクス	10:00～10:40(40分)	1F 健康 増進室	イスに座ったまま音楽に合わせて動くやさしい運動	30人
		②ヨガ	10:50～11:30(40分)		深い呼吸と様々なポーズで心と体の調子を整えます	30人
火	15	③ソフトエアロビクス	18:30～19:20(50分)	1F 健康 増進室	音楽に合わせて様々なステップなどを行う全身運動	25人
		④リズムシェイプ	19:30～20:00(30分)		ミニダンベルを持って音楽に合わせて動く筋力アップやダイエットに効果的な運動 《持ち物》タオル ※ダンベルの持参可能です。	25人
水	15	⑤アクアビクス	10:00～10:40(40分)	1F プール	プールの中で音楽に合わせて動く全身運動	30人
		⑥水中ウォーキング	10:50～11:30(40分)		水の抵抗を利用しながら水中を歩く全身運動	30人
木	15	⑦青竹ビクス	18:30～19:00(30分)	1F 健康 増進室	音楽に合わせて青竹に乗り降りすることで、足の疲れの軽減、冷え性、むくみの改善等に効果的な運動	30人
		⑧ヨガ	19:10～20:00(50分)		深い呼吸と様々なポーズで心と体の調子を整えます 《持ち物》ヨガマットまたはバスタオル	35人
金	15	⑨ソフトエアロビクス	10:00～10:50(50分)	1F 健康 増進室	音楽に合わせて様々なステップなどを行う全身運動	25人
		⑩リズムシェイプ	11:00～11:30(30分)		からだのコリやハリの解消、柔軟性向上の運動 《持ち物》タオル	25人

【共通の持ち物】①～④、⑦～⑩: 屋内用運動靴 ⑤⑥: 水着・水泳帽子・タオル

### ●機能訓練室の利用時間について

月	火	水	木	金	土
9:00～20:00	9:00～13:00 17:00～20:00	9:00～20:00	9:00～20:00	9:00～13:00 17:00～20:00	9:00～20:00

### ●プールの利用時間について

月	火	水	木	金	土
18:00～19:30	10:00～12:00	利用できません	10:00～12:00	13:30～15:30	10:00～12:00

■プール休館日 3月23日(月)～3月28日(金)

# 令和元年度 アンケート調査結果概要

利用者の皆さんにアンケート調査を実施しましたので、結果の概要やご意見をお知らせします。今後とも皆さんに、快適にご利用していただけるよう、スタッフ一同取り組みますので、よろしくお願いいたします。

## 1. 調査期間

令和2年2月3日(月)～2月21日(金)

## 2. 回答状況

アンケート回収数:110枚

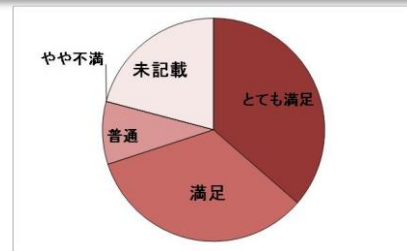
● 性別・年齢別内訳

区分	～29歳	30歳代	40歳代	50歳代	60～64歳	65～69歳	70～74歳	75歳以上	未記入	合計
男性	1	1	1	3	0	4	6	12	1	29
女性	3	6	6	9	8	11	15	21	0	79
未記載	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2
合計	4	7	7	12	8	15	21	34	2	110

## 3. 機能訓練室・レスンプログラム・プール一般開放利用者満足度

● 利用者満足度

区分	とても満足	満足	普通	やや不満	不満	未記載	合計
人数	40	37	10	0	0	23	110
割合	36.4%	33.6%	9.1%	0%	0%	20.9%	100%
(参考)前年度	37.1%	35.1%	7.2%	1.0%	0.0%	19.6%	100.0%
	36	34	7	1	0	19	



## 4. 意見・要望

◇機能訓練室にあるウォーキングマシンを時速8km/時以上出るようにしてほしい。



機能訓練室では、2台のうち1台が対応している状況です。使用時間帯によっては大変混雑することもあります。既存のウォーキングマシンを譲り合って利用するようご協力をお願いします。また、スポーツセンターと厚南会館に時速10km/時以上に対応しているウォーキングマシンがありますので、よろしければご利用ください。

◇エアロバイクを新しくしてほしい。



機能訓練室に、新たにトレーニング機器を設置するのは難しいため今のところ設置予定はありませんが、要望に合わせた運動内容を提案することはできますので、お気軽にスタッフへお声掛けください。

◇レスンプログラムのアクアビクスと水中ウォーキングの実施回数を増やしてほしい。

◇レスンプログラムのヨガの実施回数を増やしてほしい。



他のレスンプログラムとの兼ね合いもあり、ヨガやプールといった特定のレッスンのみ増やすことが難しい状況です。利用者の方に平等にご利用いただけるよう設定していますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

◇現在実施されているヨガよりも、本格的な実施内容のヨガを受けたい。



参加者の年齢層や健康状態を考慮した内容で実施しております。ご希望にそえない場合もありますが、ご了承ください。

◇機能訓練室に設置されているシャワー室で、石鹸が使用できると良い。



施設管理運営上、シャワー室での石鹸の使用をお断りさせて頂いております。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

### 切り取り線

#### 第1期レッスン申し込み用紙

～必要事項を記入のうえ、窓口まで持参してください～

参加者名① \_\_\_\_\_ ( 歳) 疾患名:( \_\_\_\_\_ ) 電話番号:( \_\_\_\_\_ )

② \_\_\_\_\_ ( 歳) 疾患名:( \_\_\_\_\_ ) 電話番号:( \_\_\_\_\_ )

③ \_\_\_\_\_ ( 歳) 疾患名:( \_\_\_\_\_ ) 電話番号:( \_\_\_\_\_ )

※「疾患名」は疾患のある方のみご記入ください