

健康増進施設

ウェルストーク豊岡がオープンしました!



エントランス



プール



トレーニングジム

▲ウェルストーク豊岡の施設外観

4月1日、市立総合健康ゾーン健康増進施設(愛称:ウェルストーク豊岡)がオープンしました。

ウェルストーク豊岡は、市民の生涯を通じた健康づくりを支援するための施設で、この施設を活用して、「すべての市民の健康でいきいきとした暮らしの実現」を目指します。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

健康づくりを支援する
充実した設備

この施設は、1階に温水プール、温浴施設、調理実習室など、2階にトレーニングジム、フィットネススタジオを備えています。また、屋外には、健康づくり広場、多目的コート、駐車場などがあります。

●屋内施設

◇温水プール: 25m x 6コース、アトラクションプール

1年を通じて利用できます。泳法指導のほか、アクアウォーキング、アクアビクスなどの多彩な水中運動プログラムを提供します。また、ジェット水流を設置したアトラクションプールでは、運動後の疲れを癒す場として利用できます。

◇トレーニングジム: 最新のフィットネスマシンを豊富に導入

有酸素マシンは、ゲーム感覚で楽しく運動できる機能を満載しています。また、高齢者も安心してトレーニングができる機器も導入しています。

◇フィットネススタジオ: 多彩な運動プログラムを提供
ダンス系(エアロビクス)、

リラクゼーション系(ヨガ・ストレッチ)、コンディショニング系(チューブ体操)など、年齢、性別、目的別に気軽に参加できる幅広い運動プログラムを提供します。

◇エントランス: 健康情報やキッズスペースを確保

施設の総合案内をはじめ、気軽に楽しくできる健康情報が入手できます。また、子どもから大人まで楽しめるクライミングウォールを備え、気軽に体力づくりができます。

◇ラウンジ: 運動後のくつろぎのひとときを提供

最新のマッサージマシンを設置したリラクゼーション

【施設の概要】

- ◇所在地 豊岡市立野町6-30
- ◇敷地面積 26,033.29㎡
- ◇構造 鉄骨造一部鉄筋コンクリート
- ◇延床面積 3,426.19㎡
 - ・プール室 787.04㎡
 - ・トレーニングジム 387.91㎡
 - ・フィットネススタジオ 176.87㎡
 - ・調理実習室 78.58㎡
- ◇特色 太陽光発電パネル、ハイブリッド太陽光灯の設置、屋上緑化、雨水利用

コーナーは、心と身体の疲労回復に有効です。また、施設のシンボルの一つ、高さ8メートルの本格的なロープを使ったクライミングが楽しめます。

◇調理実習室：郷土料理、健康食などの料理教室を展開

自分に合った高さ調整ができる調理台を2台設置しています(計5台設置)。豊富な調理器具を設置し、健康食など、市民の料理教室の実施を支援します。また、イタリア料理を中心に提供する喫茶・軽食コーナーが隣接しています。

●屋外施設

◇多目的コート、駐車場・駐輪場を完備

健康づくり広場には、多目的コート(人工芝)があり、フットサル大会などを実施する予定です。施設の庇や庭園・散策路を利用してウォーキングやランニングが楽しめます。また、駐車場は、約270台が駐車できます。

●おもな用途に応じた有資格者を配置

市の事業を委託し、理学療法士、管理栄養士、健康運動指導士などの有能なスタッフが、体力測定・運動相談、特定保健

指導、介護予防など、それぞれの目的に合った指導を行います。

◇体力測定・運動相談：20歳以上の市民が対象

いつでも誰でもボディスケン(体組成測定器)を使っています。からだチェックができます。また、月1回、筋力、柔軟性などの体力測定を実施します。測定後には、イ



ンストラクターによる運動アドバイスを受けることができます。

◇特定保健指導：国保加入者で積極的支援等が必要と判断された方

保健指導では、健康状態に応じて保健師、管理栄養士が個別面接支援を行い、ライフスタイルに合った目標を設定します。運動指導では、インストラクターが個別・集団指導

を行います。

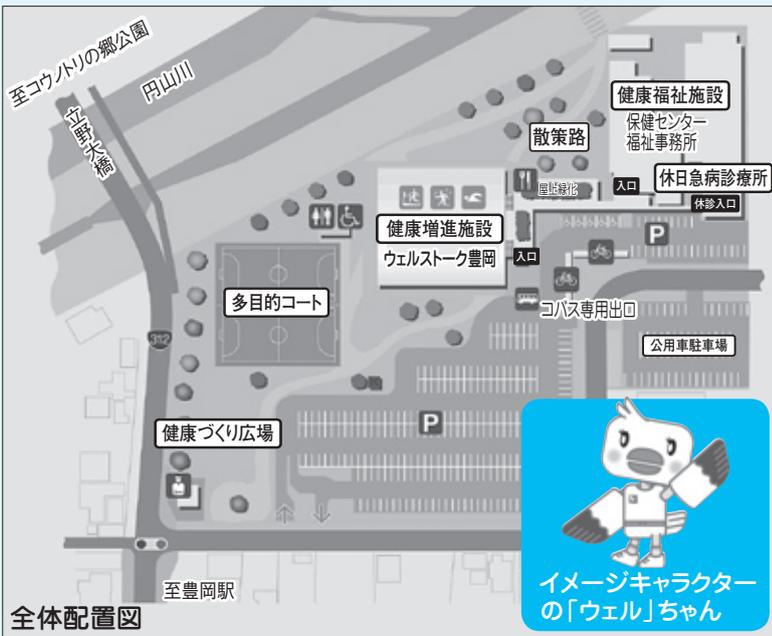
◇介護予防：65歳以上の市民で、運動希望者や介護予防が必要と判断された方

はつらつチャレンジ塾では、温水プール、フィットネススタジオ、トレーニングジムを活用した運動指導や、管理栄養士による栄養指導を行います。からだ元氣塾(介護が必要となる恐れがある方)では、理学療法士が各地域に出向いて

ストレッチ体操などの運動指導を行います。また、管理栄養士による栄養指導、口腔指導も行います。

●その他、さまざまな「にぎわいイベント」を計画

健康づくり広場では、地元商店街、地元企業・団体などと連携して、朝市イベント、バザー、チャリティイベントなど、季節ごとに「にぎわい・ふれあいイベント」を開催します。



■1日利用料金(消費税込)

利用可能施設	一般	70歳以上	小中学生	幼児(3歳~)
プール・フィットネススタジオ、トレーニングジム、温浴施設	1,800円	1,500円	利用できません	
トレーニングジム・温浴施設	1,000円	800円		
プール	800円	600円	400円	200円

※小学4年生以下の利用は、16歳以上の方の同伴が必要です。
 ※障害者手帳をお持ちの方の利用料金は、表示金額の半額になります。なお、介添え者は無料です。

■会員料金(消費税込)

対象	種別	月会費	利用内容
成人(高校生以上)	レギュラー会員	5,775円	営業時間中、すべての施設が利用できます。
	デイ会員	5,250円	平日(土・日曜日、祝日を除く)の午後6時まで、すべての施設が利用できます。
子ども	スイミングスクール	週1回	指定曜日、時間帯のクラスへの参加となります。
		週2回	

《指定管理者》豊岡総合健康ゾーンPFI株式会社
 ・株式会社合人社計画研究所(維持管理業務及び喫茶軽食運営業務)
 ・株式会社コナミスポーツ&ライフ(軽食喫茶運営業務を除く運営業務)
 《問合せ》ウェルストーク豊岡 ☎24-0582
 営業時間 月~水、金 9:00~22:00
 土・日曜日・祝日 9:00~21:00