

## 子どもからお年寄りまで 楽しみ方イロイロ♪



子ども用のプールには滑り台も！浅いので安心して遊ぶことができますね。親子水泳教室では親子で水に親しむ練習もできますよ♪



泳ぐのが苦手な人におすすめなのは「水中ウォーキング」。無料レッスンではウォーキングや体操など、みんなで楽しく運動できます♪



遊泳コースでは自分のペースで泳げます！水慣れから4泳法までの簡単なアドバイスを受けることのできる無料レッスンもありますよ♪

## 遊泳&親子水泳教室 利用者の声



奥山 剛之さん (85歳)

健康管理のため、毎日1時間ほど泳いでいます。運動していると、冬でもカゼを引きません！

川上 千夏さん・遥喜くん (1歳6カ月)  
親子スイミングでいっぱい泳いだ後は、ジャグジー風呂でゆっくり暖まることもできますよ♪



## 新型コロナ感染対策も！

B&Gでは、「顔認証自動検温計」による体温チェック、高性能空気清浄機6台による空間除菌、更衣室内の3密回避や洗面台にパーティションを設置するなど感染対策を行っています！



手指の消毒も  
バッチリです！

「冬にプール...?」と思ったあなた！「プールは夏でしょ」と思われがちですが、冬のプールはいいコトがたくさんあるんです。

汗をかきにくい冬ですが、実は夏に比べて代謝が上がりやすく、運動するとダイエットに効果的な季節なんです。体を動かすことは冷え性の改善にもつながるので、お悩みの人は冬に運動するといんですよ！でも、寒くてなかなか外で体を動かす気になれない、という人も多いですよ。

そこで、おススメなのがB&Gの室内温水プールです！

室内プールで運動を！

横山センター長！  
教えてください！



B&G 海洋センター  
横山所長

## 冬のB&G！

## スイミング&水中ウォーキング 3つの効果

### 肩こり・腰痛の解消に！

水圧で血流がよくなるので肩こりや腰痛の解消にも効果あり！高齢の人でも無理なく運動することができますよ♪

### 体質改善に！

心肺機能の向上や免疫力アップで、風邪をひきにくい体質改善にもつながります。冬はダイエットにも効果的！

### とってもあったかい！

B&Gは冬場は室温・水温ともに30度以上に保たれていて快適なんです！屋外のジョギングやウォーキングよりいいかも…？

## ～編集後記～

夏だけじゃなく、冬のプールもいいですね！今回の取材中もたくさんの方が楽しみながら運動されていました。また、体温計や「密」の回避など、安心して利用できるよう、コロナ対策もバッチリなB&G。

みなさんも、冬プールデビューしてみませんか？

## B&G 海洋センター

▶ **プール利用時間** 火～土曜＝午前10時～午後9時（午後4時～6時は一般開放利用制限中）、日曜・祝日＝午前10時～午後5時、休館日＝祝日を除く月曜日および12月29日～1月3日

▶ **利用料金** プール室＝大人600円、中学生以下・65歳以上300円 多目的室＝800円※多目的室の利用料金は1時間あたり。予約方法、各種教室の開催など詳細は同センターまたは町ホームページ

▶ **問合せ** 同センター (☎ 767-4100)

