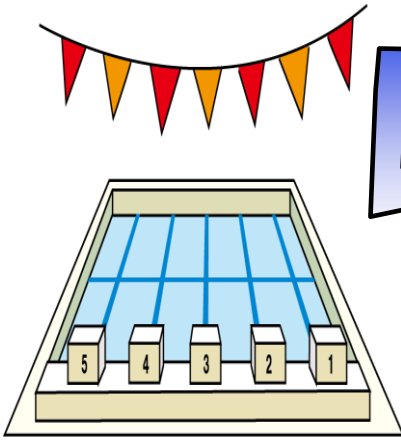


# 中央本町屋外プールOPEN!

いよいよ、暑い夏がやってきます！今年は節電の影響もあり、涼しく過ごす工夫が必要になりそうです。こんな時だからこそ、クーラーなどに頼らずに、節電にもなる屋外のプールで思いっきり泳ぎましょう！



## 開設期間

# 7月15日～8月31日

## 〈ご利用案内〉

### ★個人利用★

利用時間 9:30～17:00

- ・第1回 9:30～11:30
  - ・第2回 12:00～14:30
  - ・第3回 15:00～17:00
- (各回入れ替え制)

料金 大人 (高校生以上) 200円  
子ども (中学生以下) 100円

※9:30～11:30に団体利用がある場合はご利用いただけません。

※障がい者手帳をお持ちの方、および70歳以上の方は無料です。(区外の方でも無料でご利用いただけます。証明書をお持ちください。)また、障がい者手帳をお持ちの方は、介助者がつく場合、1名のみ無料です。

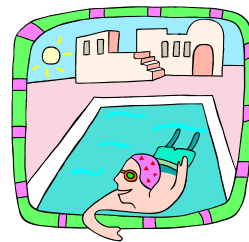
### ★団体利用★

利用日時

7月15日～8月4日  
8月22日～ 31日

平日の午前(9:30～11:30) \*夜間は不可

料金(2時間) 一般用 11,400円  
幼児用 4,300円



## 〈水と生活について〉

日赤水上安全法  
教本より

### ★水の科学

- 地球上で、大きな岩を砕いて、小石や砂や土などを作る。
- 物を浮かしたり、動かしたり、穴をあけたりする力がある。
- 自然界に大量に存在し、透明で温度により、氷・水・水蒸気と変化します。
- 物質やエネルギー伝達の媒体になります。

### ★水と人間

人間の体は約60%は水分であるといわれています。体内にある水分が極端に減少すると生命に関わります。地球規模でも、気象を左右し、動植物を育て、海や河川が生命を支えています。日常生活を考えても、衣食住のあらゆる面で水を必要とし、水が無ければ生きていく事はできません。

### ★水と健康

人間は成人で、1日約2,600mlもの水分を飲み物や食べ物などから摂取しています。さらに、運動を行う上で発汗に対する補給として運動中に水分を取ることは、運動効率をあげるばかりでなく、熱中症などの暑熱障害対策として大変重要な役割を果たすことも理解されています。病後のリハビリや様々な水中運動など水の特性を活かしたプログラムが健康増進のために数多く行われるようになり、欠かすことのできないものとなっています。

## 〈水泳は健康管理に最適!〉

### ★浮力が働くので体に負担がかかりにくい!

水中では浮力が働き、陸上の10分の1の重力しかかかりません。そのため足腰や関節に痛みがある方や、高齢者の方でも無理なく安全に運動ができます。

### ★陸上でする運動の4倍のカロリーを消費!

人が水に入ると体温が奪われます。すると低体温にならないために、エネルギー代謝を上げて体温を維持しようとして、そのため、陸上の4倍のカロリーを消費します。

### ★ゆっくり泳ぐと有酸素運動になり、心肺機能がアップ!

有酸素運動と水圧によって、肺に適度な負荷がかかるために心肺機能が向上します。早く泳ぐよりも、ゆっくり泳ぐ方が心肺機能は鍛えられます。



中央本町プールには、一般用プールと幼児用プールがあるのでみんなで水遊びができますよ!

それがとってもとってもカラダにイイことしてるんですよ~!

今夏はプールで決まり!お待ちしております。