スポーツの秋だ！
市内スポーツ施設が、オモシロイ！

本市には、地域のスポーツ団体や市外から訪れる合宿チームなどが利用する質の高いスポーツ施設が数多くあります。気候的に過ごしやすい季節となってきた今月は「スポーツの秋」にちなみ、日頃からスポーツを楽しんでいる方はもちろん、気軽に楽しく体を動かしたい方や家族連れなど、誰もが楽しめる温水プール「ア・エール」と音江広里交流館「エフパシオ」の魅力を紹介します。

問合先　生涯学習スポーツ課文化・スポーツ係　☎26-2343

温水プール「ア・エール」

季節や天候を問わず利用できるア・エールには、競泳用プールとレジャープールがあり、幅広い層の方に利用されています。また、レベルに応じた水泳教室をはじめ、ヨガや健康体操などの教室も開催しているほか、トレーニングルームや入浴施設もあるなど、水泳と組み合わせた総合的な健康づくりに取り組むことができる施設です。

開館時間	平日　正午～午後9時／土・日曜日・祝日　午前10時～午後7時 ※7月第3土曜日～8月第4日曜日は午前10時開館
休館日	毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は翌営業日）、12月29日～1月3日
入館料	小・中学生以下は無料（市外の方は200円）／高校生・65歳以上の方450円／一般650円 ※未就学児は保護者同伴。市内に居住する障害のある方は無料。
施設の設備	競泳用プール（25m）、レジャープール、トレーニングルーム、エアロビクススタジオ、入浴施設
問合先	温水プール「ア・エール」　☎26-8211

まずはレジャープールの4つの楽しみ方を紹介！

1 あちこちから水が出る！滑り台付き遊具「ホワイトウオーター」

水深0.55m

水深は浅い場所から緩やかに深くなるので、水に慣れていない子どもでも安心。

浮き輪や水鉄砲、ビーチボールの持ち込みOKなので、遊びの幅が広がる！

ビート板を傘代わりに！

2 子どもから大人まで爽快に楽しめる！「ブラックマジックスライダー」

水深0.8m

道内でも市民プールにこの規模のスライダーがあるのは珍しいようです。

また、着水時の安全のため水深を深くしています。身長120cm以下の方や泳ぎに自信のない方などは利用できませんので、注意してください。

勢いよくスタートして、体を少し反らせながら滑ると…

OK!

出口まで勢いを保ちきれいな水しぶきが上がります！

あれ？失敗。水しぶきが…（笑）

NG

※ラッシュガードを着用したまま滑ると摩擦で勢いが弱まるようです。

3 泡の力でゆったりと疲れを癒せるプールサイドのジャグジー

4 水の流れに身を任せ浮かんで楽しい「流れるプール」

水深1m

流れるプールにも浮き輪を持ち込んで遊ぶことができます。
※体を上に乗せるボート型の物や、他の利用者とすれ違えない大きな浮き輪は持ち込めません。

右回りに流れていきます

泳がなくても進むから親子で浮かんでリラックス

次のページでは、ア・エールで遊ぶ時の流れや持ち物のほか教室、設備について紹介します！

親子でプール遊びがしたくて 初めてア・エールに行ってみました!

市内で気軽に子どもとプール遊びができるア・エール。実際の設備や内装がどうなっているのか、持ち物はどこまで準備したらいいのか…と興味はあっても施設に足を踏み入れたことのない方も多いのではないでしょうか。今回はそんな不安を解消するため、4歳の娘を持つスポーツ振興担当の市職員が「初めてのア・エール遊び」を体験しました。

1 窓口で受け付け

まずは体調チェックリストの記入と検温。そして、入館料を支払いロッカーの鍵を受け取ります。プールごとの入水制限もここで確認できます。

2 準備をしてプールへ

更衣室で水着に着替えたら奥へ進み、シャワーで体を流します。準備運動も忘れずに。準備ができたら、徐々に体を水に慣らし、プール遊びを満喫しましょう!

3 遊んだ後は採暖室でポカポカに

採暖室で体を温めます。感染症対策のため、ここではマスクを着用するかタオルで口を覆ってください。最後に再びシャワーを浴びましょう。

持ち物

今回2人がア・エールに何を持ち込んだのか、かばんの中身を見てみましょう。

▼必ず持っていく物　▼より楽しく快適に過ごすための物

素朴な疑問 ア・エールのアレコレ

①着用可能なのは競泳用水着だけ?水泳帽は必須?
レジャープールではビキニやラッシュガードの着用が可能。水泳帽は競泳用プールのみ必須

②眼鏡は着用したままプールに入れる?　眼鏡は外し、コンタクトレンズか度付きのゴーグルを使用

③プールの温度は?　30℃前後

※プール内への飲食物の持ち込みは不可ですので、更衣室で飲みましょう。

スポーツの秋だ!
市内スポーツ施設が、オモシロイ!

生後6カ月からシルバーまで通える ア・エールの教室と設備

生後6カ月から通える「ベビー水泳」や「幼児水泳」、「ジュニア水泳」など年齢ごとの水泳教室のほか、健康づくりや介護予防、筋力トレーニングなど目的に合わせたスポーツ教室も開催しています。

歩行プールや入浴施設、トレーニングルームも備えており、高齢の方を含め年齢や運動習慣に関わらず誰もが利用しやすい施設環境となっています。

ベビー水泳教室開講中!

日　時　毎週水曜日　午前11時30分〜午後0時30分　※教室後のプール利用不可
対　象　6カ月〜3歳の乳幼児と保護者
受講料　月4回　3,800円／月2回　1,900円　※保険料500円(年額)は自己負担

「生後6カ月からプール教室?」と疑問を持つ方もいると思いますが、水に慣れ楽しく遊んでもらうことが中心の内容です。乳幼児の頃から水と触れ合っていれば毎日のお風呂の時間も楽しく過ごせますし、物心がついた時に水を怖がることもありません。自分の子どもが想像以上に楽しく水遊びをするようになり驚く方も多いですよ。

また、親子でのストレッチや水中での触れ合いを通して互いにリラックスすることができますし、産後は運動不足になりがちなお母さんにとってうれしい水中での簡単なシェイプアップも取り入れていますので、産後ケアにも最適です。

右記のとおり無料体験企画を行いますので、ぜひこの機会に体験してみてください。見学もいつでも歓迎です!

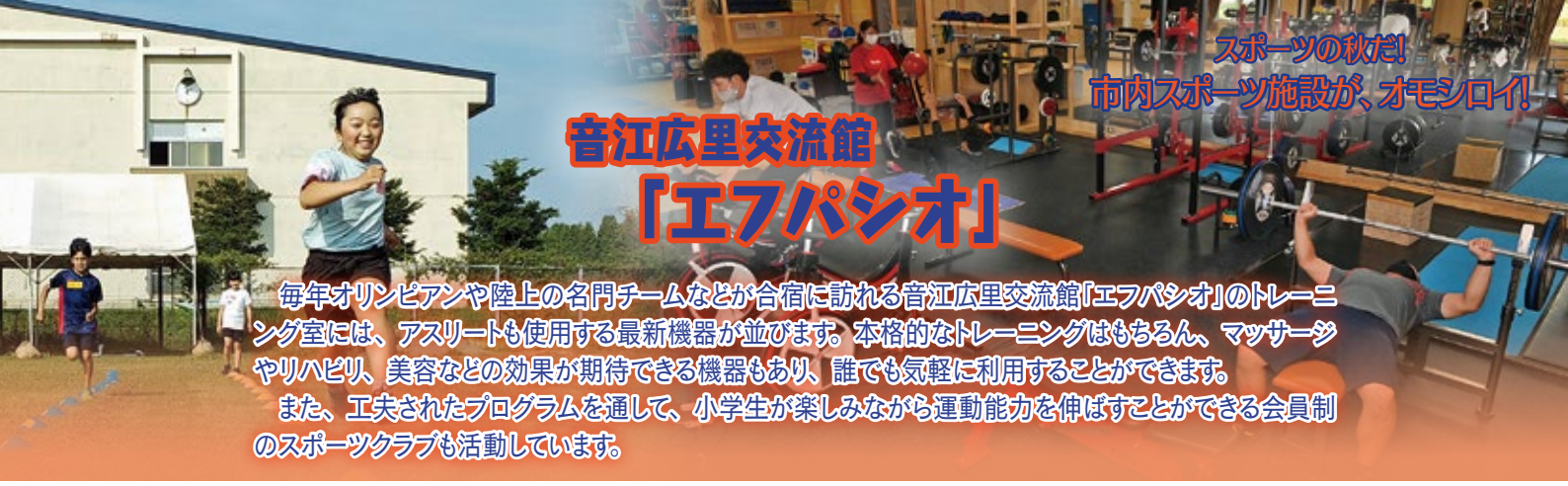
乳幼児期こそ水との楽しい触れ合いを!

ア・エール職員
小田 祐衣さん

特別企画 ベビー水泳教室無料体験週間!

日　時　10月12日(火)〜15日(金)　午前11時30分〜午後0時15分／10月16日(土)・17日(日)　午前10時30分〜11時15分
対　象　6カ月〜3歳の乳幼児と保護者
受講料　無料(入館料650円と保険料500円は各自負担　※保険は1年間有効)
持ち物　水着、水泳帽、タオル(持っている方は浮き輪やアームリングなどを持参)
その他　体験特典として、10月中に入講した場合は11月分の受講料を無料とします(3カ月以上の継続が必要)。体験後もプールを利用できます。
問合先　温水プール「ア・エール」　☎26-8211

これからの寒くなる時期は、来館者が少ない傾向にありますので、初心者の方や家族連れでもゆったりと利用することができます。冬でも温かいプールで体を動かし、感染症などに負けない健康的な体づくりをしませんか。



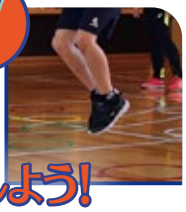
スポーツの秋だ!
市内スポーツ施設が、オモシロイ!

音江広里交流館「エフパシオ」

毎年オリンピアンや陸上の名門チームなどが合宿に訪れる音江広里交流館「エフパシオ」のトレーニング室には、アスリートも使用する最新機器が並びます。本格的なトレーニングはもちろん、マッサージやリハビリ、美容などの効果が期待できる機器もあり、誰でも気軽に利用することができます。

また、工夫されたプログラムを通して、小学生が楽しみながら運動能力を伸ばすことができる会員制のスポーツクラブも活動しています。

Fスポクラブ



走るのが速くなる!? スポーツの楽しさを体感しよう!

Fスポクラブでは、さまざまな運動や遊びを通して児童の「走・跳・蹴・投・バランス・体力・リズム・脳力」の8つの力を育むプログラムに取り組んでいます。私たちが学生時代から陸上競技で培ってきた知識や経験を基に指導していますが、スポーツの楽しさを感じてもらうことを最も大切にしています。

また、クラブの参加者は学校や学年が異なりますが、高学年を中心に互いに助け合いながら活動し、チームワークの大切さも学んでいます。月ごとにテーマやメニューが異なるため、走るのが速い子や作戦を考えるのが得意な子など、それぞれに活躍する機会があり、運動に苦手意識のあった子どもから「運動が好きになった」「走るのが速くなった」という声もあります。

会員募集中!
私たちと一緒に楽しく体を動かしましょう!

日　　時	【月曜日コース】午後4時30分～6時 【日曜日コース】午後2時30分～4時30分
対　　象	小学生
定　　員	各コース12人(先着順)
会　　費	【月曜日コース(月4回)】 年会費3,600円、月額3,960円 【日曜日コース(月2回)】 年会費3,000円、月額2,970円
申込方法	エフパシオのホームページ(http://fpasio.com/)のFスポクラブ会員募集ページから申し込みしてください。
その他	体験入会も可能ですので、詳しくは問い合わせ(☎34-6150)してください。

▼会員募集ページ

最新機器がそろうトレーニング室

◇開設時間　午前9時～午後8時　※エフパシオが臨時休館の場合は利用できません。
◇対　　象　小学生以上(小・中学生は保護者や指導者の同伴が必要)
◇利用方法　エフパシオの事務室で受け付けしてください。
◇利 用 料　一般・大学生330円(市民264円)／中学生・高校生220円(市民176円)／小学生110円(市民88円)
※次の設備は別途利用料がかかります。【シャワー】1回110円(ボディソープ・シャンプーあり)【酸素カプセル】30分330円(以降30分ごとに550円)
◇持 ち 物　上靴、タオルなど
◇そ の 他　機器の使い方がわからない場合は、職員が基本的な使い方を教えます。
◇問 合 先　音江広里交流館「エフパシオ」　☎34-6150

トレーニング室だけど、トレーニングだけじゃない!? オススメ機器3選

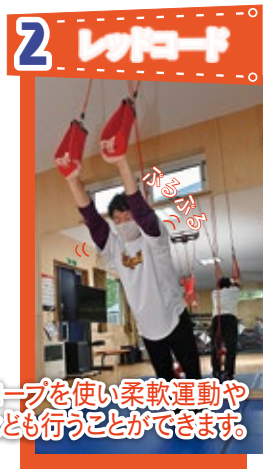
1 パワープレート

ストレッチやマッサージもできる最新の機器!

画面にメニューや手順が表示されて簡単!

あらゆる方向からの細かい振動により、筋肉などを刺激します。

2 レッドコード



つるしたロープを使い柔軟運動やリハビリなども行うことができます。

3 酸素カプセル

疲労やけがの早期回復、美肌効果も!?

カプセル内の気圧を高め全身の細胞の隅々まで高濃度の酸素を送り込むことで、細胞を活性化させ代謝を促進させます。