



のんびりゆったり

# 日帰り温泉入浴

休憩室もあります

▼バーデゾーン(水着着用温泉)



岩風呂

## 合宿もできます

水泳をはじめ、各種スポーツ合宿などにご利用ください。

- 合宿料金  
(1泊3食施設利用込み)
- ・大人6,150円～
- ・小学生5,520円～

## 利用者の方から

月に25日も通うほど病みつきです!

あさくらホーム医師 渡辺和三郎さん

平成4年、このスパッシュランドしろいしに女房と一緒に入会して以来10年になりますが、今では月に平均25日も通うほどの病みつきです。はじめは腰椎手術のリハビリにと思っていましたが、全身の健康に最高に役立っていると思うようになりました。74才の今、プールでは歩くのが8割で、泳ぐのが2割。それでも30分も動くと体がほぐれ柔らかくなるのがはっきりわかります。完全健康法はこれだ!といつまでも続けて行きたいと思っています。

健康診断で「要再検」がすべて「異常なし」に!

小原小学校勤務 太田忠幸さん

以前は健康診断のたびに肥満や運動不足を指摘され、健康の不安を切実に感じていました。そこで思い切ってスパッシュランドしろいしの年会員となり、週2、3回通うようになりました。エアロバイクから筋トレ、プールそしてバーデゾーン、最後に岩風呂のコースで過ごしています。汗を流した後の岩風呂が最高です。利用して2年目を迎えました。なんと「要再検」の項目がすべて「異常なし」になりました。心身共にリフレッシュしながら楽しんで健康づくりができる、スパッシュランドに感謝です。



## お得に利用できる各種会員も募集しています!

- 個人会員 (全館が1年間自由に利用できます)  
年会費: 52,500円 (継続の方は次年度以降42,000円)  
お求めやすい半年個人会員も募集しています (会費28,350円)
- 市民会員 (1年間お得な料金で利用できます)  
年会費: 5,250円
- \*このほか、法人会員も募集しています。  
(詳しくはお問い合わせください)

保育園・幼稚園の園外保育、子供会などにも大いに利用されています



▲子供プール

▲ウォータースライダー

\*土・日・祝日に無料で施設を利用できるホワイトパスカードの発行により小中学生の利用が増えました。  
(4月からはAZ9パスポートになります)

## 市民会員・一般利用料金表

利用形態	大人 (中学生以上)	中人 (小学生)	小人 (満3歳以上)
全館利用	1,000 (1,500)	600 (900)	200 (500)
プール利用	500	300	100
岩風呂利用	(700)	(400)	(200)

\*上段が市民会員料金、( )が一般料金です

## スパッシュランドしろいし

●営業時間 10:00~20:00

●休館日 毎月第2・第4水曜日  
(祝日の場合は翌平日)  
12月28~31日

お問い合わせ  
☎29-2326 ☎29-2328

ホームページ: <http://www.area.city.shiroishi.miyagi.jp/spashland/>

\*各種宴会や子供会などの団体様は無料送迎いたします。

## 温泉・プールで 湯ったりふれあい健康づくり

リフレッシュした

# スパッシュランドしろいしをご利用ください!

平成4年5月、小原温泉近くに「スパッシュランドしろいし」がオープンしてまもなく12年目を迎えようとしています。

各種教室や温泉デイサービスなど、市民の健康づくり・生きがいづくりの場として利用され、子どもたちからお年寄りまで多くの市民に親しまれています。

2月3日から28日まで、施設関係の大幅修繕や設備の交換のため臨時休館していましたが、3月1日、リフレッシュして再オープンします。

今月号では、スパッシュランドしろいしでのさまざまな活動を紹介し、市民の皆さんのますますのご利用をお待ちしています。



## スパッシュランドしろいし 活動紹介

### ●温泉デイサービス

高齢者の方向けの生きがいデイサービス事業です。



朝の体操

▼午後の水中運動



### ●水泳教室



▲楽しく泳いでいます

### ●エアロビクス教室



▲終了後はスッキリさわやかです

### ●リフレッシュサークル



▲関節の強化に最高です  
プールを利用した水中ウォーキングも実施しています

### ●アクアビクス【水中体操】教室



▲水の抵抗を利用した体全体の運動です

温泉

スポーツ

レジャー

高齢者の生きがいづくり