

生きがいと健康づくりのために！

けあはる 富田林市ケアセンター  
健康づくり・世代間交流施設

(温水プール・トレーニングルーム)

(会議室・クラフトルーム)

ヘルスけあはる & 貸館施設

0721-  
28-8668

0721-  
28-8600

<http://carepal.or.jp>

〒584-0082  
大阪府富田林市向陽台一丁目4番30号

# ☆けあはる 富田林市ケアセンター ウエルネスけあはるのご案内☆

※ ご利用手続きを簡便に行うためにご利用登録カードを作成しております。

## 施設利用料金 (ご利用形態にあわせてご選択ください。)

### ☆その都度利用 (毎回お支払いの場合)

ご利用の際に、地下1階ウエルネス受付にございます券売機にて利用券をご購入のうえ、登録カードを添えて、ウエルネス受付にご提出ください。(市外在住でも、市内に在勤・在学の場合、証明書をご提示いただければ、市内料金でご利用いただけます。)

|                            | 市内   | 市外   |
|----------------------------|------|------|
| 小・中学生、障がい手帳をお持ちの人、満60歳以上の人 | 300円 | 450円 |
| 一般 (高校生以上満60歳未満)           | 610円 | 915円 |

### ☆定期利用 (暦月の初日から末日までの1ヶ月単位でのお支払いの場合)

より効果的な健康づくりを目指し継続してご利用いただけるように、定期をご用意しております。有効期間は1ヶ月間(暦月の初日から末日までの間)で、その間何度もご利用可能です。地下1階にございます券売機にてご購入ください。(市外在住でも、市内に在勤・在学の場合、証明書をご提示いただければ、市内料金でご利用いただけます。)

|                            | 市内     | 市外     |
|----------------------------|--------|--------|
| 小・中学生、障がい手帳をお持ちの人、満60歳以上の人 | 3,050円 | 4,575円 |
| 一般 (高校生以上満60歳未満)           | 5,090円 | 7,635円 |

※ 料金の割引はございませんが、2ヶ月や3ヶ月一括でもご購入できます。

## その他利用料金

### ☆トレーニング講習会

トレーニングルームは、ご自身の体力に応じた効果的な健康づくりを目指すためにまずトレーニング講習会を受講していただき現在の筋肉量や体脂肪量、筋肉バランスなどの体組成成分の測定結果に基づいた「個別のトレーニングメニュー」をご提供させていただいてからご利用いただいております。お電話もしくは地下1階ウエルネス受付にてご予約のうえ、券売機にて講習券をご購入ください。なお、トレーニングに関するご質問やトレーニングメニューの修正などは、いつでもお気軽にご相談ください。

体組成測定のみも可能です。

|                            |        |
|----------------------------|--------|
| トレーニング講習会受講料<br>(体組成測定を含む) | 1,100円 |
|----------------------------|--------|

#### 開催時間

- ①午前11時～午前12時
- ②午後2時～3時
- ③午後4時～5時 (日曜・祝日を除く)
- ④午後6時～7時 (日曜・祝日を除く)

※ トレーニングルームのご利用は、高校生以上が対象となります。

※ 1年以上ご利用がない場合、再度受講していただく必要がります。

◎ 体組成とは … 身体を構成する組成成分で、脂肪・筋肉・骨・水分などを指します。



お問い合わせは… 0721-28-8668(直通)まで

## ☆健康づくり教室

より効果的な健康づくりを図るために、水泳、水中ウォーキング、アクアビクスなどのプール教室および、ヨガ、バランスボールなどの陸上教室をはじめとした専門教室を、週1回ずつ計10回(約3ヶ月)を1クールとして実施しております。内容、受講料、募集などにつきましては、その都度ポスター、ご案内ちらし、ホームページもしくは『広報とんだばやし』にてお知らせいたしますので、ぜひご参加ください。

## ☆サービスプログラム

「ヨガ」や「エアロビクス」、「肩こり・腰痛体操」などの陸上プログラム、「水中ウォーキング」や「アクアビクス」、「水泳」などのプールプログラムを、毎日日替わりで実施しています。日頃のトレーニングだけでは物足りない人、肩こりや腰痛でお悩みの人、ダイエットでシェイプアップを目指す人など、多目的に対応しておりますので一度お試しください。きっと楽しみが広がるはずです。

内容につきましては、月ごとにご案内ちらし、ホームページなどでお知らせいたしますので、ぜひご参加ください。

## ☆測定会

より積極的で効率的かつ効果的な健康づくりを目指すには、ご自身の健康状態を正しく把握することが近道であると私どもは考えています。

そして、そのための機会として、さまざまな測定会を実施しています。

検査ではありませんので、どなたでもご参加いただけます。健康の維持・増進のきっかけづくりのため、ぜひご活用ください。

また、着けるだけで姿勢を正し、歩行を育成できる体幹訓練機器トランクソリューションを美しい姿勢づくりにぜひお役立てください。

|                             | 1回利用 | 10回券綴り |
|-----------------------------|------|--------|
| トランクソリューション利用料<br>(1回30分単位) | 110円 | 550円   |

|       |        |
|-------|--------|
| 教室参加料 | 5,500円 |
|-------|--------|

- ※ 健康づくり教室へのご参加は、原則高校生以上が対象となります。
- ※ ご参加いただくには施設利用料が別途必要となります。上記参加料には施設利用料は含んでおりませんのでご注意ください。

|              |        |
|--------------|--------|
| プログラム参加料(1回) | 220円   |
| プログラム参加回数券綴り | 2,200円 |

- ※ サービスプログラムへのご参加は、原則高校生以上が対象となります。
- ※ ご参加申込みにつきましては、各プログラム開始時間の2時間前から先着順にて受け付けいたします。地下1階のウェルネス受付にてお申し付けください。
- ※ ご参加いただくには施設利用料が別途必要となります。上記参加料には施設利用料は含んでおりませんのでご注意ください。

|                        | 利用あり | 利用なし |
|------------------------|------|------|
| 体力測定会<br>(不定期開催、要予約)   | 330円 | 550円 |
| 骨密度測定会<br>(不定期開催、要予約)  | 330円 | 550円 |
| 血液循環測定会<br>(不定期開催、要予約) | 220円 | 330円 |
| 体組成測定<br>(開館日開催、要予約)   | 330円 | 550円 |
| 歩行測定<br>(開館日開催、要予約)    | 330円 | 550円 |

- ※ ご利用料金は、測定当日におけるウェルネス施設ご利用の有無によって区分いたします。



# ☆こどもスイミング教室

担当コーチ制による一貫した指導システムにより、水泳を楽しみながら、技術の向上に加えて心身の育成を目指すことを目的として、小学生対象に毎月4回実施しております。

まったく泳げない子から、今まで以上に泳げるようになりたい子まで、実力に応じたクラス別に指導いたしますので、安心してご参加いただけます。

## ☆イベント

ご利用いただいている皆さまの親睦を深めていただいたり、より楽しく利用していただくことを目的として、さまざまなイベントを実施しております。

どなたでもご参加いただけますので、日常生活のちょっとした息抜きとして、またストレス解消を目的としてご参加ください。

| 市内     | 市外     |
|--------|--------|
| 5,500円 | 6,100円 |

※ 参加費用には、毎回の施設利用料を含んでおります。

※ 実施曜日、時間など詳しい内容について記載した資料をご用意いたしておりますので、あわせてご参考ください。

| イベント参加料 | 実費 |
|---------|----|
|---------|----|

※ 企画内容により、毎回費用などが異なりますので、詳細につきましてはご案内ちらしなどでその都度ご案内いたしますので、ご確認ください。



## ☆ご利用時間（営業時間）について

|         | 受け付け<br>受付（ご利用）開始時刻 | 受け付け終了時刻 | ご利用終了時刻 |
|---------|---------------------|----------|---------|
| 火曜日～土曜日 | 午前10時               | 午後8時15分  | 午後8時45分 |
| 日曜日、祝日  | 午前10時               | 午後4時30分  | 午後5時    |

※ 月曜日、年末年始、施設点検日は休館させていただきます。

※ 突発の設備故障、台風などによる暴風警報が発表された場合などは臨時に休館させていただきます。

## ☆登録カードについて

ウエルネスけあぱるでは、ご利用時の手続きを簡便に行うため、ご利用登録カードを作成しております。  
初めてご利用になられるとき、

身分証明書（免許証など）  
顔写真×1枚（縦2.5cm×横2.2cm）

を、ご持参ください。

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| しょかいとうろくりょう<br>初回登録料  | むりょう<br>無料 |
| さいはっこうすうりょう<br>再発行手数料 | えん<br>110円 |

※ 登録カードは毎回ご利用の際、ウエルネス受付にご提出ください。

※ ご利用手続きのほか、教室やプログラムのお申し込み、登録事項の変更手続きなど、すべてのお手続きの際に、ウエルネス受付にご提示ください。

※ 登録事項に変更が生じた場合、直ちにウエルネス受付までお申し出ください。

※ 登録事項のご確認のため、登録後1年ごとに身分証明書（免許証など）のご提示にご協力いただけますようなどよろしくお願ひ申し上げます。

※ 登録カードをお忘れのときは、ウエルネス受付にその旨をお申し出ください。

※ 登録カードを紛失されたときは、直ちにウエルネス受付にて再発行の手続きを行ってください。なお、再発行手数料は110円となっております。

※ 登録カードは、個人情報を含んでおりますので、大切にお取り扱いください。紛失に伴う個人情報の流出などを含む一切の問題に関し、当方では責任を負うことはできません。

## ☆貸ロッカーについて

ウエルネスけあぱるでは、ご利用時の利便性の向上を図るため、ご利用される人を対象とした貸ロッカーを設置しております。以下の注意事項を順守のうえ、上手にご利用いただき、ぜひ積極的な健康づくりに繋げていただきたいと考えております。

|           |        |
|-----------|--------|
| 1ヶ月 (暦月)  | 550円   |
| 3ヶ月 (暦月)  | 1,320円 |
| 鍵紛失時の弁済費用 | 5,500円 |

- ※ ひとりさま お一人様1ロッカーのみ、ご利用いただけます。
- ※ ロッカーの鍵は、ご自身で責任をもって管理していただけます。
- ※ ロッカーには、貴重品、危険物、生もの、濡れたもの、臭いのするものなどは入れないでください。
- ※ ロッカー内の物品などの盗難、紛失、破損などにつきまして、当方で一切の責任を負いかねますので、くれぐれもお客様の責任で管理をお願いいたします。
- ※ いかなる理由でも、一度ご入金いただいたロッカー利用料金の返金、還付はいたしません。
- ※ 鍵の紛失、当方の責めに帰すべき理由以外によるロッカーの破損などにつきましては、お客様の責任により原状回復していただけます。
- ※ 利用期間満了月の25日までに継続の手続きをお願いいたします。お手続きのない場合は、継続されないものとみなしますので、月末までに鍵の返却をお願いいたします。
- ※ 利用期間満了日までに鍵の返却をお願いいたします。返却いただけない場合は、鍵を紛失されたこととみなし紛失に係る費用をご請求いたします。
- ※ ロッカーの管理上緊急の問題が生じた場合等は、お客様の同意なしにロッカー内の点検をいたしますので、ご了承ください。
- ※ 管理上問題がある場合は、ロッカーのご利用をお断りすることがございます。

## ☆個人情報の取り扱いについて

ウエルネスけあぱるでは、お客様からご提供いただきました個人情報につきまして、弊社規定に即した厳密な取り扱いを行うものとし、ウエルネスけあぱるにおけるサービス提供やこれに付随する業務、よりよいサービスを実現することを目指した企画の参考、弊社が実施する各種サービスの質の向上に役立てる場合を除いて、利用いたしません。

## ☆届出事項に変更が生じた場合について

登録時にお届けいただきました各種事項に変更が生じた場合は、変更の届出が必要となりますので、直ちにウエルネスけあぱる受付までお申し出ください。

所定の届出用紙をお渡しいたしますので、変更事項をご記入いただきウエルネスけあぱる受付までご提出いただくという手順で、変更の手続きをしていただけますようお願いいたします。

# ☆ご利用にあたってのお願い

- ◎ ご利用におけるすべての手続きに登録カードが必要となりますので、ご利用の際は毎回必ずご持参ください。
- ◎ プールは必ず全身にシャワーを浴びてから、ご利用ください。
- ◎ プールでは、水着、スイミングキャップを必ず着用してください。なお、スイミングキャップ、ゴーグル、トレーニングシューズにつきましてはレンタル（それぞれ100円/回）をご用意いたしておりますので、ご活用ください。
- ◎ 水着以外での入水はご遠慮ください。
- ◎ 化粧、整髪料はしっかりと落としてからご利用ください。
- ◎ 眼鏡やコンタクトレンズ、ピアスや指輪、ネックレス、時計などの装飾品や貴金属類は必ずはずしてからご利用ください。
- ◎ 爪は、きれいに切っておいてください。
- ◎ プールご利用後もしっかりとシャワーを浴び、水滴が垂れないくらいまでタオルで全身を拭いてから更衣室に入ってください。
- ◎ タオル・水筒以外の物のお持ち込みは、お断りしております。
- ◎ 幼児（小学生未満）のご利用は、お断りしております。
- ◎ 小学生のご利用は、成人引率者の同伴入水をお願いいたします。その際、引率者1名につき小学生概ね3名までご利用ください。
- ◎ ロッカーのご利用には、1,000円硬貨が必要です。（1,000円硬貨は、ご利用後返却されます。）なお、鍵を紛失された場合は5,500円の弁済費用が必要です。
- ◎ 現金などの貴重品類はご自身で管理をお願いいたします。ご利用時の紛失について、当方では一切の責任を負いかねます。
- ◎ 混雑時、安全確保のため一時入場制限を行う場合がございます。
- ◎ ご利用におけるすべての手続きは、お電話、口頭のみでは受け付けいたしかねますので、ご了承ください。
- ◎ 年に一度、身分証明書（免許証など）のご提示をお願いいたします。
- ◎ カメラ・ビデオなどでの撮影は、お断りしています。
- ◎ 疾病がある場合は、医療機関で利用の可否をご確認後にご利用ください。
- ◎ 当方が、自力でのご利用が困難と判断した場合は、介助者との同伴利用が必要となります。

わからないことや困ったことがあれば、どんなことでもご相談ください。

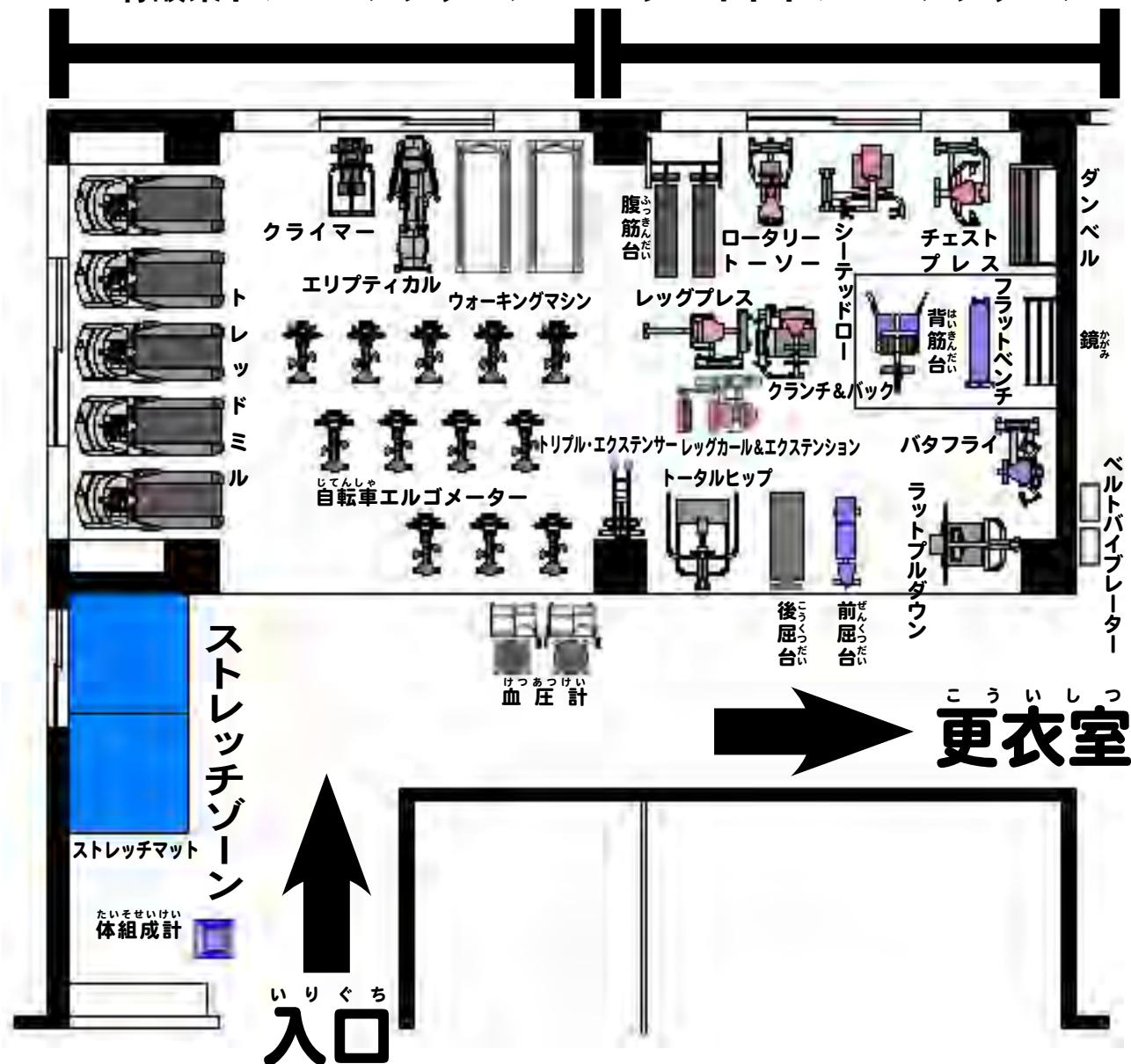
スタッフ一同、心よりお待ちいたしております。

# ☆トレーニングルームについて

ゆうさんそ

有酸素トレーニングゾーン

ウエイトトレーニングゾーン



※有酸素トレーニングとは・・・

ウォーキング、ジョギング、自転車こぎなどの、酸素をとり入れながら行う運動のことで、持久力の向上や体重・体脂肪の減少に効果があります。

※ウエイトトレーニングとは・・・

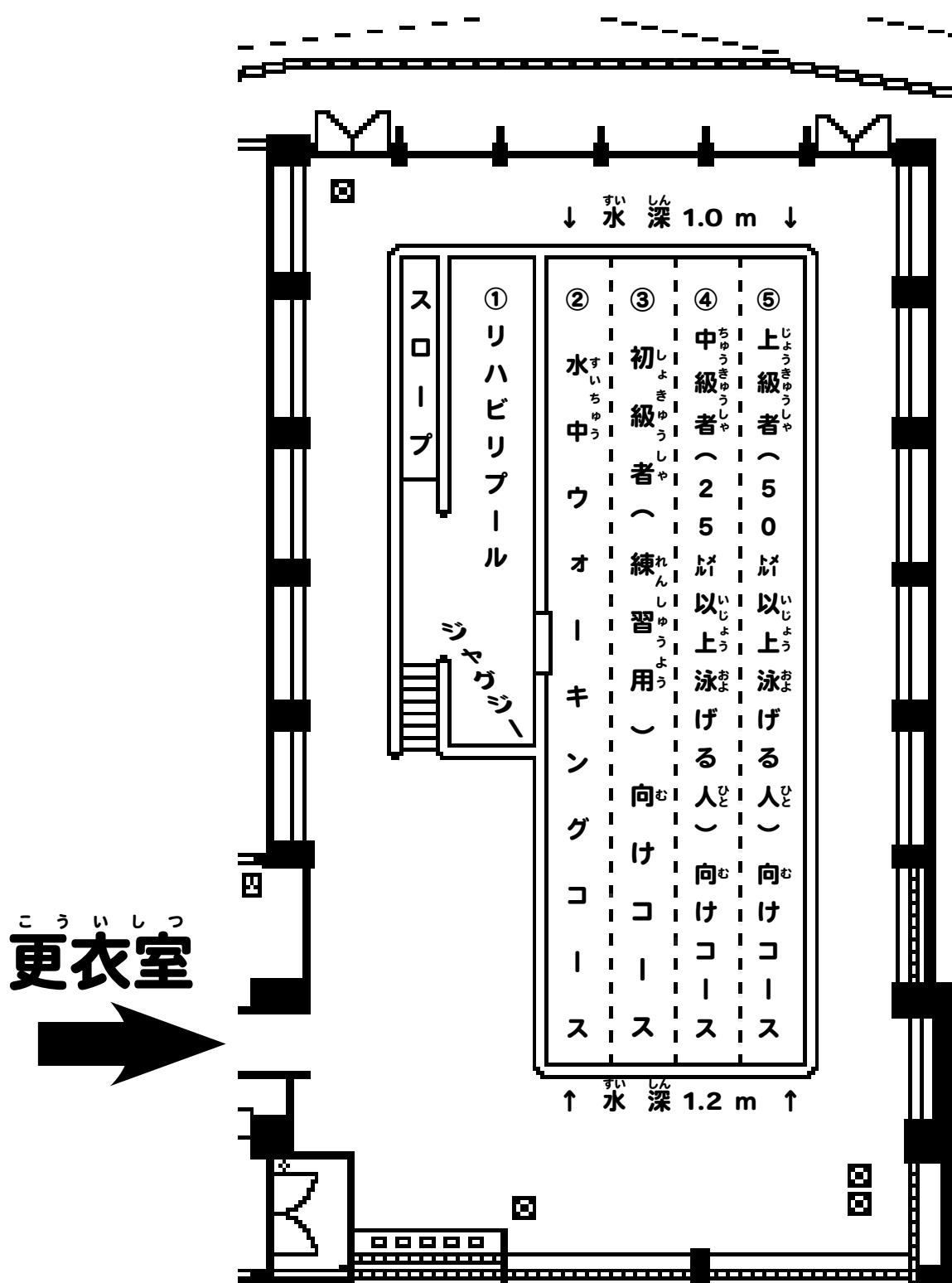
腹筋、背筋、大腿筋などの、全身の筋力向上を目指して行う運動のことで、全身の引き締めなどに効果があります。

◎ 各種トレーニングマシンを設置しています！

◎ トレーニング講習会受講後、ご利用いただけます！

◎ 目的に応じたトレーニングメニューを作成します！

# ☆温水プールについて



- ◎ 25メートル×4コース+リハビリプールがあります！
- ◎ いろいろな教室を、随時開催しています！
- ◎ 専用コースがあり、多目的にご利用いただけます！

# ☆開催している講座や教室について☆

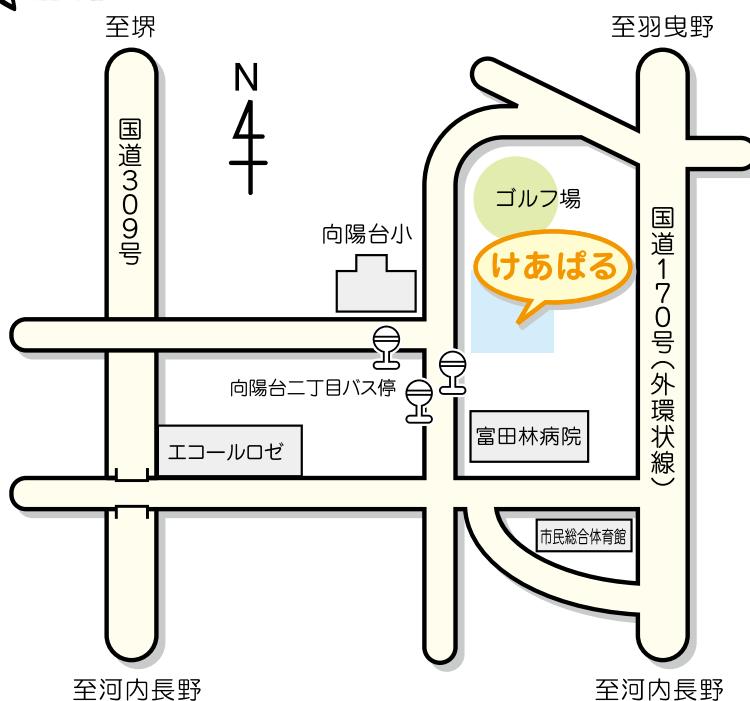
☆ 生きがいづくりを目指したさまざまな講座や教室を開催しています。  
(受付時間は、前ページの貸館施設と同じです。)

- 大学講座
- 絵手紙講座
- 英会話を楽しむ講座
- 小物雑貨づくり講座
- 健康づくりのための教室

- 市民講座
- 篆隸書・篆刻講座
- 園芸講座
- パソコン講座

… などなど

## ☆ けあぱる 富田林市ケアセンターへのアクセスについて☆



レインボーバス



けあぱる前下車

近鉄バス



金剛東団地行き  
向陽台二丁目下車

南海バス



向陽藤沢台周り  
向陽台二丁目下車

### ☆ 駐車場について！

- ※ 当駐車場は、けあぱるをご利用される人のための専用駐車場です。けあぱるをご利用されない人の駐車は固くお断りいたします。
- ※ 駐車料金は、最初の1時間は無料、以後1時間ごとに100円ずつ必要です。
- ※ けあぱるをご利用される人が障がい手帳をお持ちの場合は、減免制度がございます。

### ☆ ご来館いただくときのお願い！

- ※ 駐車場の収容台数に限りがございますので、できるだけ自転車や公共交通機関などご利用いただいてご来館いただけますよう、ご協力のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

## けあぱる 富田林市ケアセンター 健康づくり・世代間交流施設

指定管理者：ケアセンター管理運営共同事業体

〒584-0082 大阪府富田林市向陽台一丁目4番30号

温水プール、トレーニングルームは… 電話：0721（28）8668 FAX：0721（28）8639

貸館施設、講座に関することは… 電話：0721（28）8600 FAX：0721（28）8639