

# とちぎ健康づくりセンター利用規定

[プール・ジャグジー・サウナ・トレーニング室・ランニングデッキ・リラクゼーションルーム]

令和7年3月

とちぎ健康の森  
とちぎ健康づくりセンター  
〒320-8503 宇都宮市駒生町 3337-1  
健康づくり課 事業担当 TEL 028-623-5566  
管理担当 TEL 028-623-5858

とちぎ健康づくりセンターは、運動・栄養・休養を大きな柱とし、安全で効果的に生活習慣の改善を図ることで、生活習慣病の予防その他県民の自主的な健康づくりを総合的に支援するために設置されている健康増進施設です。ご利用の際には、施設に関する条例や規則などをご理解のうえ、次の事項をお守りください。

## 1 施設の運営について

### (1) 営業時間

火～土曜日 9:30～21:00

日曜日・祝日 9:30～17:00

### (2) 休館日等

休業日：月曜日（祝日の場合は営業し、その翌平日）

第4火曜日（祝日の場合は営業）

休館日：年末年始（12月29日～1月3日）

その他：臨時休館については館内掲示及びホームページ等に掲載します。

### (3) 利用料金

内 容	料 金
プール・ジャグジー・サウナ トレーニング室 ランニングデッキ・リラクゼーションルーム 利用料：単位2時間	大人 550円 小人 270円 (障がい者 大人 270円 小人 130円) ※小人は、プール・ジャグジー・サウナのみ利用可 ※集団指導（レッスン）は、この時間内で参加 できます
プール・ジャグジー・サウナ トレーニング室 ランニングデッキ・リラクゼーションルーム 超過料：単位1時間	大人 270円 小人 130円 (障がい者 大人 130円 小人 60円)
体 力 測 定	1,100円（大人のみ）
講 座	1,100円（施設利用カード保持者 550円）
施設利用講習	大人 550円 小人 270円

- ※ 1 大人：16歳以上 小人：4歳以上16歳未満  
2 障がい者：身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳等の交付者で、利用講習時等に手帳を提示のうえお申し出のあった方  
3 その他：障がい等により、おひとりでの施設利用が困難であると指定管理者が判断した場合、介護者1名は無料

#### (4) 施設利用カードについて

施設利用カードは、施設の利用や集団指導（レッスン）等に参加する際に必要となります。ご利用の際は必ずご持参ください。

このカードは会員証と同じ扱いとなりますので、大人、小人に関わらず一人1枚のカードを取得していただく必要があります。

#### (5) 施設利用カードの有効期間及び更新

施設利用カードの有効期間は、発行日より3年間となります。この期間を過ぎると券売機での使用ができなくなりますので、更新の手続きをお願いします。

更新の手続きについては、受付スタッフにお申し出ください。申込書をご記入いただき、連絡先や健康状態などの確認をさせていただきます。健康状態によっては、事前予約のうえ保健師等による面接を行い、その後、新しい期間のカード（有効期間3年間）をお渡しします。施設利用講習の再受講は不要です。以降同様の取扱いとなります。

更新手続きは、期間満了の3ヵ月前から可能です。火～土曜日（祝日及び休業日等を除く）午前9時30分から午後5時まで、日曜日・祝日（休業日等を除く）午前9時30分から午後4時30分まで、第1・第3火曜日（祝日及び休業日等を除く）午前9時30分から午後7時まで、随時受付いたします。

更新手続きは、本人のみが行えます。小人の更新については、保護者同伴または保護者の方が手続きを行うことができます。

内服されている方・障がいのある方は、お薬手帳・障害者手帳をそれぞれお持ちください。

更新手続きに、料金はかかりません。

なお、小人のカードをお持ちの方は、満16歳になった時点でカードが使用できなくなります。その際には、本人に施設利用講習を受けていただき、大人のカードの取得が必要です。以降の更新手続きは同様の取り扱いになります。

#### (6) 施設利用カードの再発行

施設利用カードの紛失など、お客様の事由により再発行をする場合には、カード代を徴収させていただきます。

再発行は、営業時間内において随時対応いたします。ご来館の際、受付スタッフまでお声掛けください。

## 2 施設の利用について

### (1) 次の方はご利用をお断りします。

- 医師から運動を禁止されている方
- おひとりでの利用が困難な方で、介護者がいない方
- 18歳未満で、保護者の利用同意が得られない方
- 小学生以下のお子様で、付き添いの保護者がいない方
- 年齢を問わず、排泄の自立していない方（プール利用者のみ）
- 出血を伴う傷がある方（プール利用者のみ）
- 頭痛、発熱、下痢などの症状があり体調の不良な方
- 感染症にかかっている方
- 妊娠5ヵ月未満及び9ヵ月以上（16週未満及び32週以上）の方
- 酒気を帯びている方
- 入れ墨、タトゥー（シール、ペイントを含む）等をされた方
- 他の利用者に不快感を与えたり、迷惑をかけたりの言動をする方
- 公序良俗に反する行為があった方
- その他、利用に際して当施設の規則及び職員の指示に従わない方

### (2) 各施設共通の注意事項について

- 施設内は禁煙です。（とちぎ健康の森敷地内は、駐車場を含めすべて禁煙となっております。）
- 運動時の水分補給については、ふたつきのペットボトルなど、こぼれない容器に入れてご利用ください。瓶製品や缶飲料、紙パック飲料は持ち込まないでください。
- 食べ物（飴やガムを含む）、アルコール類は持ち込まないでください。
- 貴重品等は、貴重品ボックス、ロッカーを使用し、各自で責任を持って管理してください。
- 携帯電話、小型パソコン類、ゲーム機器、電子書籍、ガラス製品類等の持ち込みはできません。
- カメラ機能の付いた機器の持ち込みはできません。
- カメラ、携帯電話、ビデオなどによる撮影はすべて禁止です。
- 携帯電話等の電子機器を使用することができる場所は、1階ロビーのみとなります。他の利用者の迷惑にならないよう、注意してご使用ください。
- 施設内の機器等は、丁寧に取り扱い、長時間の占有はせず、譲り合ってお使いください。また、物品や機器などに故障や破損が生じた場合には、速やかにスタッフに連絡してください。
- 更衣室では、履物（屋内用を含む）を必ず脱いでご利用ください。サンダル等でのご利用もできません。
- 多目的更衣室は、障がいをお持ちの方や親子でご利用の方が優先です。
- カミソリ等（危険物）の使用（持ち込みも含む）や毛染め、洗濯は禁止です。

- ご利用中、更衣ロッカーのカギは、常に腕等の見えるところに固定しておいてください。また、カギは、ご利用者が責任を持って管理してください。カギを紛失された場合は、実費分をご負担いただきます。

### (3) 各施設の留意事項について

#### 【トレーニング室】

- トレーニング室のご利用（入室）は、大人のみとなります。
- トレーニングウェア、室内専用の運動靴、タオル等をご持参ください。室内専用の運動靴をお忘れになった場合は、ご利用になれません。
- ダンベル、チューブ、身体に身につける重り等の、トレーニング器具の持ち込みはできません。
- トレーニング機器に座っての休憩、長時間の占有使用やタオルを置いての占有などは行わず、譲り合ってお使いください。混雑時は利用方法（特に筋力トレーニング機器）について、スタッフからお声掛けさせていただく場合があります。
- トレーニング機器、ストレッチマット等の使用後は、元の状態に戻し、備え付けのペーパーで汗などを拭き取ってください。

#### 【ランニングデッキ】 1周110m

- ランニングデッキのご利用（入室）は、大人のみとなります。
- トレーニングウェア、室内専用の運動靴、タオル等をご持参ください。室内専用の運動靴をお忘れになった場合、ご利用になれません。
- 縄跳び等の器具の持ち込みはできません。
- 歩行、走行時は、左回り（反時計回り）でご利用ください。
- 一定の場所を占有してのトレーニングなど、他の利用者の迷惑となる行為は行わないでください。

#### 【リラクゼーションルーム】

- リラクゼーションルームのご利用（入室）は、大人のみとなります。
- ご利用の際は、備え付けのスリッパに履き替えてから入室してください。
- マッサージの機器等は、丁寧に取り扱い、長時間の占有はせず、譲り合ってお使いください。また、使用後は、元の状態に戻し、備え付けのペーパーで汗などを拭き取ってください。

【プール】 大プール：水深120cm 水温29度

小プール：水深 60cm 水温34.5度

プール入口

	ウォーキングコース (2コース)	スイムコース	高速者優先コース	スイムコース	初心者等優先コース	親子等優先／専用コース
--	---------------------	--------	----------	--------	-----------	-------------

「親子等優先コース」は、大人の方もスイムコースとしてご利用いただけますが、小学生以下の小人や障がいをお持ちの方が入場した場合には、「親子等専用コース」に切り替わります。この場合、大人の方には他のコースへのご移動をお願いしております。また、アクアビクスや水泳講座の開催、コース帯の人数や利用の状況によっては、ご使用いただいているコースを移動していただくよう、スタッフからお願いする場合がありますので、その際にご協力をお願いいたします。

#### 大人・小人共通

- プールのご利用は、大人、小人となります。なお、小人はプール以外の施設には、入室できません。
- 年齢を問わず、排泄の自立していない方はご利用になれません。また、オムツ着用でのご利用はできません。(水泳用オムツを含む)
- プール入場者は、介護者を含め、原則として水着の着用が必要となります。
- プールをご利用(入水)の際は、水泳キャップを着用してください。
- 水着は、水着として市販されているもので、運動に適した露出部分が少ないものをご着用ください。Tシャツ、パーカー、スパッツなどは着用できませんが、ウェットスーツ、スイムスーツは、着用できます。
- ご利用時には、水質管理上、化粧、整髪料、つけ爪及び爪への装飾品、テーピングテープ、サポーター、貼り薬、塗り薬、絆創膏等を落とし、必ず全身シャワーを浴びてください。
- プール場内には必ずタオルを持ってお入りください。ご利用後、シャワー室、更衣室、サウナに移動の際は、床が濡れると滑りやすくなり危険ですので、水着や体の水分をよく拭き取ってからご移動ください。
- プール場内には、時計(スマートウォッチを含む)、アクセサリー(ミサンガを含む)、ネックレス、指輪(結婚指輪を含む)、ピアス等の貴重品類、ガラス製品、音楽プレーヤー等は、持ち込みできません。ただし、メガネや杖、義足、補聴器などは、プールサイドまで持ち込み可能です。

- コンタクトレンズは、必ず外してご利用ください。
- 遊泳器具（浮き輪やビーチボール等）やトレーニング器具（アクアミットやダンベル等）の持ち込みはできません。
- ビート板等の補助具やトレーニング器具は、無料で貸し出ししています。使用後は、所定の場所にお戻しください。
- プールサイドでの走行、プールへの飛び込み、潜水（潜った状態に進むこと）、グループ等でのコースの占有や特定の水域を占有した行為、コースロープに寄りかかったり、ぶら下がったりする等の危険行為や迷惑行為は禁止です。
- 大プールのコースにはそれぞれ優先コースが定めてありますので、注意してご利用ください。なお、ウォーキングコース以外は右側通行となります。また、スイムコース、高速者優先コース、初心者等優先コース内は追い越し禁止です。
- ウォーキングコースは、ウォーキングをする方や障がいをお持ちの方（中学生以上）が利用します。歩く方向等に決まりはありませんが、潜水、泳ぐ行為はできません。譲り合ってご利用ください。
- 大プールの水温は、年間を通して29度前後の設定となっています。健康上問題のある方は、主治医とよくご相談のうえ、ご利用ください。
- プールは、営業終了時刻の10分前までご利用になれます。

### **小人及び小人の保護者**

- 安全上の配慮から、次の場合は、保護者又は18歳以上（高校生を除く）の方の付き添いが必要です。保護者の責任のもと、ご利用ください。
- 16歳未満の方で、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの場合は、年齢や障がいの程度に関わらず、保護者の方同伴でのご利用となります。介護目的でご利用される場合、保護者の方1名は無料となります。その際、他のお子様の付き添いはできません。

#### **I 小学生以下**

- ① 小学生以下が利用する場合には、付き添いの保護者又は18歳以上（高校生を除く）の方も必ず一緒に行動（入水）してください。
- ② 1名の保護者又は18歳以上（高校生を除く）の方が付き添うことができる人数は、2名です。
- ③ 身長が120cm以下の小人は、原則として小プールのみのご利用となります。
- ④ 身長が120cm以下の小人が、大プールの利用を希望する場合には、備え付けのアームヘルパーを必ず装着してください。
- ⑤ 大プールのコースは、親子等優先／専用コースをご利用ください。
- ⑥ 保護者又は18歳以上（高校生を除く）の方の判断で、身長120cm以下の小人が大プールを利用する場合にアームヘルパーの装着をしないなど、職員が危険と判断し

た場合には、大プールの利用をお断りします。小人の安全確認に十分注意をしてご利用ください。

- ⑦ 小学生以下が利用する場合には、本人及びその付き添いの保護者又は18歳以上（高校生を除く）の方が使用できる器具は、ビート板とアームヘルパーのみとなります。

## II 中学生以上で16歳未満の方の19時以降の利用

中学生以上で16歳未満の方が19時以降利用する場合には、保護者又は18歳以上（高校生を除く）の方の付き添い（見学可）が必要です。ご利用時に、確認をさせていただきます。

### 【ジャグジー】 水深75cm 水温37.5度

- ジャグジーのご利用は、大人、小人となります。
- 安全上の配慮から、小人（小学生以下）のご利用には、保護者又は18歳以上（高校生を除く）の方の付き添いが必要です。必ず、一緒にご利用ください。
- 年齢を問わず、排泄の自立していない方はご利用になれません。
- ご利用時は、水着の着用が必要となります。

### 【サウナ】 室温85度

- 健康上制限のある方、妊娠中の方は、ご利用できません。
- 安全上の配慮から、小人（小学生以下）のご利用には、保護者又は18歳以上（高校生を除く）の方の付き添いが必要です。また、ご利用の際は、十分注意をしてください。
- ご利用時は、水着着用又はタオルを巻いてご利用ください。裸やトレーニングウェアでの利用はできません。
- 入室前後は十分に、水分補給をしてご利用ください。
- 横になったり、寝そべったり、大きな声でのおしゃべりはご遠慮ください。

#### (4) レッスン参加における注意事項について

- レッスンは、施設利用カードをお持ちの16歳以上の方のみご参加いただけます。施設利用料金内での参加です。
- 安全管理上、定員制となっています。
- 受付時間は、レッスン開始30分前から10分前までです。
- レッスンにはそれぞれ運動強度が定めてありますので、日程表をご確認の上、無理のない強度のレッスンにご参加ください。運動制限のある方、妊娠中の方は安全上、参加できません。
- 安全のため、レッスンの途中入場及び途中退場はできません。
- レッスン時には講師の指示に従ってください。
- 都合により講師や会場等を変更する場合があります。

## (5) その他

- ご利用前は、必ず体調チェックを行い、チェック表に一つでも「はい」がある場合は、ご利用になれません。また、体調の不良な方や血圧高値の方は、当日のご利用をお断りする場合があります。
- 運動の前後には、準備運動、整理運動を十分に行ってください。
- 障がい等により、おひとりでの施設利用が困難であると指定管理者が判断した場合には、介護者同伴でご利用ください。また、介護者の方には、利用規定をよくご説明いただき、利用方法をご理解のうえ介護をご依頼ください。利用に際しては介護承諾書をご提出いただきます。介護者の方も利用者の方と同様に、利用規定をお守りください。
- 安全のために入場制限を行う場合があります。
- カード取得後、妊娠された方や障害者手帳を取得された方、心身の変化により、運動を行う上での問題が生じた方は事前予約のうえお申し出ください。
- 今後利用案内が変更になった場合は、館内掲示及びホームページ等に掲載してお知らせいたします。また、台風や大雨等により、休館または営業時間を短縮する場合があります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。