

## さんぽ

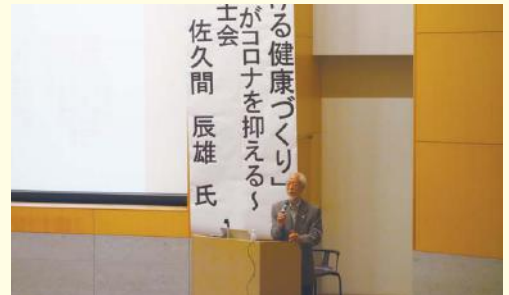
vol.37

## お知らせ

6月5日(土)「とちぎ健康の森」健康づくりDay  
～コロナ禍における健康管理～を開催しました。

例年「とちぎ健康の森フェス」として開催しており、昨年は新型コロナウイルスの影響で中止となりましたが、今年は十分な感染防止対策のもと、講演会をはじめ、健康づくり体験レッスン、障害者施設生産品販売などを出展し、多くの方に足を運んでいただきました。

ご協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。



とちぎ健康づくりセンター温水プールの改修工事が終了し、**令和3年7月1日**より営業再開になりました。皆様のご利用をスタッフ一同、心からお待ちしております。

とちぎ生きがいづくりセンター講堂使用休止のお知らせ 天井落下防止対策工事のため、**令和3年11月1日(月)～令和4年7月31日(日)**まで使用休止となります。

## 特集

## とちぎ健康づくりセンター温水プール紹介

## とちぎ健康の森クイズ

～めざせとちぎ健康の森マスター～

# とちぎ健康づくりセンター温水プールの 利用効果や運動方法など紹介します!

## 大プール

水深120cm 水温29度程度  
●ウォーキングや水泳に

## 小プール

水深60cm 水温34.5度程度  
●ストレッチやお子様連れの方に

## ジャグジー

水深75cm 水温37.5度程度  
●体をほぐします



## 水中運動のいいところ

- 1 水の抵抗により全身に負荷がかかり、効率の良い運動ができます。
- 2 体温維持の為、陸上の運動より効果的にエネルギーが消費されていきます。
- 3 水の浮力により、腰やひざなどの関節に負担をかけずに運動ができます。
- 4 水中で様々な方向から圧力を受けることで、血液の循環が良くなります。

## 温水プールで運動してみましょう

**遊 泳** 全身を使った有酸素運動。呼吸、循環器に非常に良い運動で、心肺機能の強化ができます。

**ウォーキング** 歩き方や速度を変えることで運動強度が変えられます。色々な歩き方をしてみましょう。運動中の呼吸は自然に行いましょう。

## プール内では器具の無料貸出も行っていきます

**ダンベル、アクアミット** を使って、水中で筋力トレーニング

**ブルブイ、ビート板** を使って、泳ぎの姿勢維持、バタ足の練習

**ストレッチマット** を使って、ストレッチング。運動の前後に行うことをおすすめします。

**ヌードル** を使ってリラクゼーション。頭と足を乗せ、深呼吸してゆっくり浮いてみましょう。(ヌードルとは、棒状の浮き具です)



(ブルブイ)



(アクアミット)



(ヌードル)



器具の紹介



※上記6種類の器具を貸出しています。個人で器具の持ち込みは出来ませんのでご注意ください。

温水プールにはスタッフが常駐していますので、器具の使い方など分からないことがありましたらお声かけください。

水中ウォーキングのポイントや、泳ぎ方についてもお気軽にお尋ねください。

プール利用には、施設利用講習(予約制)を受講し、施設利用カードの取得が必要になります。(満4歳以上利用可。要排泄の自立)

【電話番号】028-623-5566

【受付時間】火曜～土曜日 9:00～17:00(祝日及び休業日を除く)

【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)



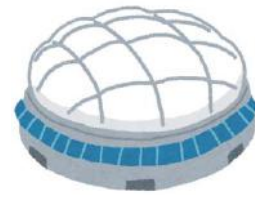
# 分かったらすごい!とちぎ健康の森クイズ

## 第1問

とちぎ健康の森の敷地面積は東京ドーム何個分?



- ① 2個分
- ② 4個分
- ③ 5個分



## 第2問

とちぎ健康の森館内には素敵なアート作品が設置されています。さて、全部でいくつある?



- ① 23作品
- ② 26作品
- ③ 31作品



## 第3問

敷地内のどこかにある、この植物の名前はなんという?



- ① ウチワノキ
- ② ハナミズキ
- ③ ハンカチノキ

## 第4問

とちぎ健康の森ウォーキングコースにある、ウォーキングに役立つ設備は?

- ① 歩くペースを教えてくれるウォーキングペースメーカー
- ② 雨の日も歩ける屋根
- ③ 疲れを癒せる足湯



## 第5問

とちぎ健康の森にある設備など、次のうち実際にあるものは?  
(1つだけではありません!)



- ① プール
- ② トレーニング機器
- ③ サウナ
- ④ マッサージチェアのあるリラクゼーションルーム
- ⑤ 大きな鏡のあるエアロビクススタジオ
- ⑥ バスケットボールやバドミントンができる運動施設
- ⑦ テニスコート

♪ 答えは次のページ ♪

# クイズの答え

## 1の答え ②4個分

とちぎ健康の森敷地面積は196,190㎡です(リハビリテーションセンター含む)。東京ドームの建築面積は46,755㎡なので、およそ4個分ということになります。



## 2の答え ①23作品



栃木県にゆかりのあるアーティストなどによる、油絵、寄せ木細工、ステンドグラスなどの素晴らしい芸術作品の数々です。正面玄関ホール、受付等にこれらを紹介した冊子「Mori no Art」を用意しておりますので、来館の際にご覧ください。(非公開の作品もありますのでご了承ください)



## 3の答え ③ハンカチノキ



中国南西部原産の落葉高木。花が白いハンカチのように見えることからこの名前がついたといわれています。花びらに見える白い部分は、二枚一対の苞という部分。花は苞の中心にあります。(開花期4~5月) ☆ウォーキングペースメーカーのゴール近くに植えられています。



## 4の答え ①ウォーキングペースメーカー

ウォーキングコーススタート地点右手の操作盤で歩行速度を設定すると、コース左手に連なるランプが速度に合わせて点滅していきます。ランプを追って歩きましょう。散歩・速歩・急歩・緩走から選べ、さらに速度調整も可能です。



## 5の答え ①~⑦全部

- ①~④の利用は施設利用講習を受講し、施設利用カードの取得が必要になります。
- ⑤~⑦の利用は事前予約が必要です。

何問答えられましたか?



全問正解

すごい!とちぎ健康の森マスター!!!

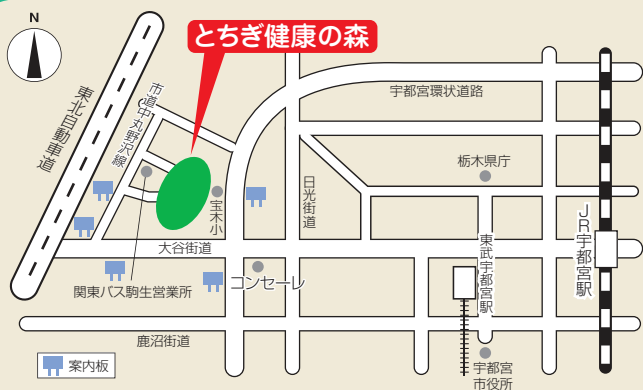
3~4問正解

おいしい! とちぎ健康の森中級者

0~2問正解

とちぎ健康の森は魅力がいっぱい  
たくさん足を運んで是非利用してください。

アクセス



### 【交通機関】

- ※JR宇都宮駅から関東バス駒生営業所行(約25分)、「とちぎ健康の森」[リハビリテーションセンター]又は終点下車
- ※東武宇都宮駅から関東バス駒生営業所行(約20分)、「とちぎ健康の森」[リハビリテーションセンター]又は終点下車
- ※駒生営業所行のバスは「10番」と表示されています。

### 【お車をご利用の方】

- ※東北自動車道宇都宮インターから約15分
- ※ // 鹿沼インターから約20分

●発行: 令和3年11月  
●編集: 社会福祉法人 とちぎ健康福祉協会  
〒320-8503 宇都宮市駒生町3337-1  
TEL 028-623-5858

とちぎ健康の森 🔍 検索