

歩行プール

飯山総合保健福祉センターには歩行用のプールがあります。

利用料金
無料

●対象

40歳以上の市民で、
医師に運動を禁止されておらず、
更衣・移動が自分でできる人

●利用日・利用時間

平日(年末年始はお休み)

13～15時 **女性**

15～16時30分 **男性**

18～19時30分 月・水・金 **女性(予約不要)**
火・木 **男性(要予約)**



●持ち物

水着、バスタオル、飲み水など

初めて利用する際は申込みが必要となります。その後、利用についての説明を受けていただいてからの利用となります。説明は昼間は実施時間中毎日、夜間は月1回(日程は広報「暮らしのカレンダー」の欄に記載)実施しております。詳しくはお問い合わせください。



歩行プールのお問い合わせ先

飯山総合保健福祉センター TEL 98-1571 (平日9～12時、13～17時)

健康運動室

飯山総合保健福祉センターには運動できる部屋があります。

利用料金
無料

●対象

40歳以上の市民で、医師に運動を禁止されていない人

●利用日・利用時間

平日(年末年始はお休み)

9～12時、13～17時

●持ち物

運動できる服装・室内シューズ、
飲み水、タオルなど

初めて利用する際は申込みが必要となります。その後、利用についての説明を受けていただいてからの利用となります。詳しくはお問い合わせください。



健康運動室のお問い合わせ先

飯山総合保健福祉センター TEL 98-1571 (平日9～12時、13～17時)

※ひまわりセンターにも同様の施設があります。詳しくは丸亀市福祉事業団(TEL:58-2061)にお問い合わせください。

エアロバイク

下記のコミュニティセンターには、エアロバイクを2台ずつ設置しております。

エアロバイクは、ウォーキングに比べて、膝にかかる負担が少なく安全に行えるので、体重が重い人や高齢の人でも無理なく有酸素運動が行えます。なお、利用できる日・時間等はコミュニティセンターにより異なりますので、詳しくは各コミュニティセンターにお問い合わせください。

- 城北コミュニティセンター(TEL:25-2141)
- 城乾コミュニティセンター(TEL:21-0012)
- 飯野コミュニティセンター(TEL:23-6397)
(事前登録が必要)

- 垂水コミュニティセンター (TEL:28-5520)
- 富熊コミュニティセンター (TEL:86-5224)
- 飯山南コミュニティセンター(TEL:98-2200)
- 飯山北コミュニティセンター(TEL:98-6595)



ぜひご利用
ください！



お問い合わせ先

丸亀市健康福祉部健康課(市役所2階) TEL (0877) 24-8806 平日 8:30～17:15