

特集

みんなの

プール

曾於市に 市民プールがある

るのをご存じだろうか。4月に
入り『何か始めよう』と思っ
ている人は、曾於市民プールに
行くのもおすすめです。

曾於市民プールを管理してい
るメルヘンスポーツの多宝誠一
さんに話を聞くと「水泳は、常
に全身に水圧を受ける中での運
動なので、少しの動きでも高い
効果を得ることができます。ま
た、水温は体温より低いので身
体を温めようと働き、入ってい
るだけでもエネルギーを消化し
ていくんです」と教えてくれた。

市民プールをのぞいてみる
と、メインプールのコースは、
「歩行コース」、途中で止まって
もいい「泳ぎの練習コース」、
「25メートル以上泳ぐコース」、
「50メートル以上泳ぐコース」と分かれてお
り、初心者も上級者もお互いに
ストレスなく泳げるようになって
いる。場内には、歩行専用の
プールやジャグジー、児童・幼
児プールもあって、目的に合わ

せて利用できる。

「うちは、利用者の方とスタッ
フのコミュニケーションも多い
ですね。常連さんで来ない人が
いたら『どうしたんだらう』っ
て心配になるくらい（笑）。利
用者の方同士も皆さん、おしゃ
べりしながら水中歩行をして、
楽しそうですよ」と多宝さん。
実際にコミュニケーションの中
で「水が冷たい」という意見も
あり、改善した。そういったヒ
アリングも欠かさない。

「夏になれば、野外プールも
開きます。ここは、50メートルプー
ルで、公式大会もできる県内でも
珍しいプールなんです。泳ぎ
にくるのはもちろん、歩きに、
遊びに、気軽に來ていただけ
たら嬉しいですね」

夏に向けて、「水泳を始める」
という一歩を踏み出し、運動の
習慣をつけるのもいいかもしれ
ない。



「曾於市民プール」を始めよう！

Q. 子どもだけでも泳げますか？

小学3年生以下は保護者の監視がない
と利用できません。保護者の方は水着
にならなくても、プールサイドで見
ていただくこともできます。また、4年
生以上でも付き添いがない小・中学生
の利用は18時までとなっています。



Q. 泳ぐのが苦手なのですが…

曾於市民プールには「歩行プール」と
いう水中歩行専用のプールがあって、
そちらだけを利用される方もたくさん
いらっしゃいます。水中歩行は、浮力
によって下半身への負担が軽くなるの
で膝や腰が痛い方にもおすすめです。

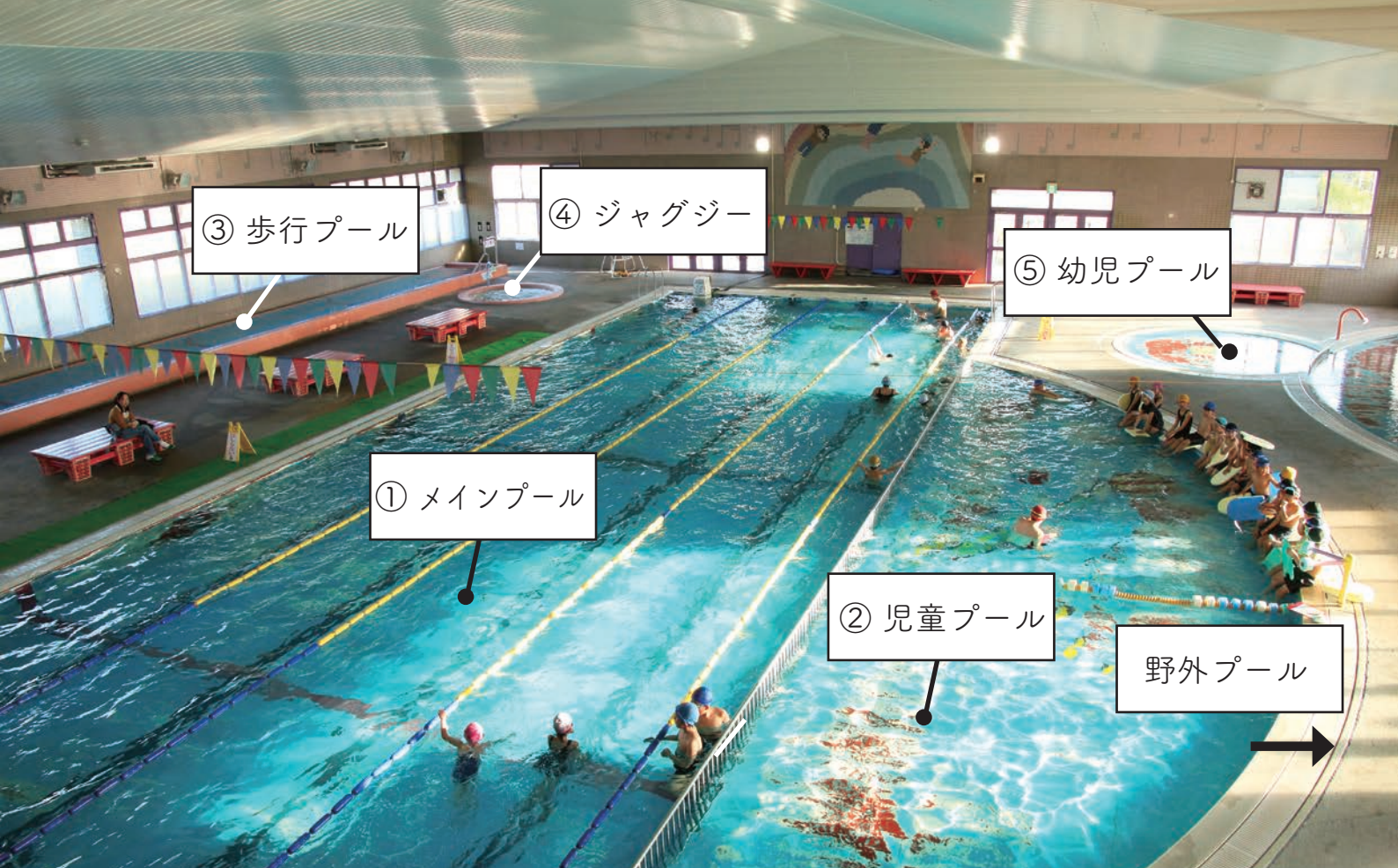


Q. 誰でも利用できるのでしょうか？

曾於市民の方はもちろん、都城市から
の方もいらっしゃいます。上は80歳
代から3歳のお子さんまで。児童・幼
児プールもあるので、親子で利用され
る方も多いです。



メルヘンスポーツ
多宝誠一さん



市民プールってどんなところ？



- ① 長さ 25m で 4 コースある。時間によっては、1 コースは教室専用。流れをつくる装置も設置しており、各曜日によって時間は違うものの、1 時間ほど流水浴も楽しめる。
- ② 深さが 100cm ～ 110cm とメインプールより浅いので、子どもでも安心して利用できる。
- ③ 水中歩行専用のプール。会話を楽しみながら、自分のペースで水中歩行ができる。
- ④ 側面や底から気泡が吹き出ており、座って疲れた身体を休めることができる。
- ⑤ 未就学児が座っても腰から上が出るくらい浅いため、水慣れのため親子で利用すること多い。

習ってみる！

水泳教室で基礎から学べば
楽しさも倍増！

メルヘン水泳教室

5つのクラスがあり、レベルに合わせて受けることができる。未就学児を対象としたものから、大人向けまで。時間や料金など、詳細は曾於市民プールまで。



参加して
みる！

キッカケはイベントから！
無料で参加できるものも。

アクアビクス無料体験

アクアビクスとは、水の中で音楽に合わせて身体を動かす運動のこと。消化カロリーも多く、ダイエットにもおすすめ。参加費・入場料無料。定員 20 名。

日時： 4 月 14 日（土）午後 3 時 30 分～
4 月 24 日（火）午後 2 時 30 分～
（各 30 分）

プール無料開放

対象：3 歳～中学生までのお子様

日時： 毎週土曜日 午前 10 時～ 12 時

※ 5 月 5 日（土・祝）は子どもの日のため、
終日（午前 10 時～午後 9 時まで）開放！

みんなの
プール

市民プールに行ってみよう！

ひとまず
行ってみる！

曾於市民プール基本情報

《開場時間》

平日 午後 1 時～午後 9 時
土・日・祝日 午前 10 時～午後 9 時
※ 夏営業期間（6 月 15 日～9 月 15 日）は
10 時から 21 時まで開場

《休館日》

水曜日（祝日および祝日代休に当たるとき
は、その翌日）・年末年始（12 月 28 日か
ら翌年 1 月 4 日まで）

《お問い合わせ》

曾於市民プール ☎ 0986-76-4340

《所在地》

曾於市末吉町二之方 2340 番地
（そお生きいき健康センター前）

利用料金

一般 （高校生以上）	330 円	（回数券）12 枚綴 一般 3,300 円
中学生以下	120 円	中学生以下 1,200 円
未就学児	50 円	未就学児 500 円

《利用上の注意》

- ・水着以外でのご利用は、水質管理上お断りをしております。（Tシャツ、短パンなど）
- ・水泳キャップの着用が必要です。
- ・3 歳未満のお子様はご利用できません。
- ・小学 3 年生以下は保護者の監視がないと利用できません。
- ・入れ墨・タトゥーを入れている方、ビキニタイプの水着でのご利用はご遠慮頂いております。
- ・大人の付き添いがない小・中学生の利用は 18 時までとなります。