

## 17. 健康増進センター「すこやかプラザ」について

「すこやかプラザ」は、被保険者並びに被扶養者のみなさまの健康づくり、体力づくりの場としてご利用いただいている施設です。

### 1. 施設

#### (1) 運動施設

施設名	内 容
トレーニング室	ランニングマシン、バイクマシンなど多くのマシンを揃えていますので、一人ひとりの目的に合った運動ができます。また、専門スタッフがマシンの使い方や運動効果を丁寧に説明いたします。
小体育室	卓球、ダンスなど少人数のサークル活動、スタジオ健康教室（会員制）にご利用いただいています。
アスレチックロビー	卓球台を2台常設しており、いつでもご利用いただけます。またどなたでも自由にご利用頂けるスペースです。
大体育室	バスケットボール・・・2面 バレーボール（6人制）・・・3面 バレーボール（9人制）・・・2面 卓球・・・21台      バドミントン・・・3面 フットサル・・・2面 職場のチームやクラブチームの活動場所にご利用いただいています。
体力測定室	・体力測定 上体起こし、垂直跳び、握力、閉眼片足立ち、全身反応時間、長座体前屈、空気椅子、落下棒反応、バイクテストの9種目を測定。 ・体組成測定 体脂肪（全身・各部分）、脂肪量、内臓脂肪レベル、BMI、筋肉量、体内水分量、推定骨量、基礎代謝量など13項目を測定。  ※測定結果に基づいて、専門スタッフが効果的なトレーニング方法を丁寧に説明いたします。毎年の健康診断と併せ、社員の健康管理にご活用いただき、生活習慣病の改善、健康、体力づくりにお役立てください。測定料は無料です。

ビリヤード室	ビリヤード台・・・1台（ポケット） ※ボール、キュー、チョークの貸し出しは無料です。
温水プール	25m×5コース（水深1m～1.2m）、幼児用プール（水深50cm）、ジャクジー。 一年中泳げる室内温水プールです。水の中での運動は腰や膝に負担をかけない運動として、幅広い年齢の方にご利用いただいています。

## (2) その他の施設

施設名	内 容
会議室 (3階)	洋室（3室（1室約18畳））2室または3室つなげて利用可能です。 和室（2室、10畳・12畳） 研修会や打合せ、会議やサークル活動などにご利用いただいています。  ※洋室・和室とも1室単位でご利用できます。
更衣室	ロッカー335台設置
浴室	温水浴槽・シャワールーム（浴室のみのご利用はできません）
その他 (4階)	プールギャラリー
駐車場	駐車場、駐輪場のご利用は無料です。
駐輪場	※台数に限りがありますので、お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

■利用時間、利用料金等につきましては、[こちら](#)をご参照ください。

## 2. スポーツ教室（会員制）

運動を始める、運動習慣を身につけるきっかけにお役立ていただくため、**スポーツ健康教室**を開講しています。スイミング・スタジオともに人気のプログラムを取り入れた内容となっていますのでご利用ください。

### (1) スイミング教室

#### ○成人向け教室

- ・泳法別、泳力別に15種類のプログラムを開講しています。
- ・1プログラムの時間は45分で、希望する曜日が選べます。
- ・どなたでも自由に参加できる30分のプログラムもあります。

#### ○子ども向け教室

- ・お子さまの健康・体力づくりに、7種類のプログラムを泳力別に開講しています。
- ・1プログラムの時間は60分で、ご都合のよい曜日が選べます。

### (2) スタジオ教室

#### ○成人向け教室

- ・23種類のプログラムを開講しています
- ・1プログラムの時間は45分または60分です。
- ・会員の方は、お好きなプログラムに何時でも、何回でも参加できます。
- ・どなたでも自由に参加できる20分～30分のプログラムもあります。

## ○子ども向け教室

・1プログラムの時間は60分です。

跳び箱・縄跳び・ボールゲームなどを通して運動の楽しさを知ることができ、子どもの「できた」を増やします。

※スイミング、スタジオいずれのプログラムも、入会前の無料体験ができますので、ぜひご体験ください。

### 3. 開設期間

通年（休館日は除く）

### 4. 休館日

毎週火曜日（火曜日が祝日・振替休日のときは翌平日）、年末年始、その他、出版健保が定めた日

### 5. 申し込み方法

#### （1）大体育室・会議室

○出版健保ホームページから利用月の2ヵ月前の20日までに保健施設事業課にお申し込みください。

申し込み多数の場合は抽選により利用者を決定します。当選された方には月末までに「利用予約決定通知書」を送付します。

抽選後の空面申し込みは、利用月の前月1日から出版健保ホームページ等で受け付けます。

○利用料は、利用日の10日前（銀行振込の場合は15日前）までに保健施設事業課にお支払ください。

#### （2）プール、トレーニング室、小体育室（卓球等）、ビリヤード

○利用の当日「すこやかプラザ」フロントにお申し込みください。

○利用料は、利用日の当日に「すこやかプラザ」フロントでお支払ください。

■利用時間、利用料金等につきましては[こちら](#)をご参照ください。

### (3) スポーツ教室

#### ○入会時に必要なもの

入会金、年会費、月会費（2ヵ月分）、金融口座届出印、口座番号（銀行・郵便局）、健康保険証

※組合員、被扶養者の方は、入会金・年会費は無料です。月会費のみご負担ください。

組合員、被扶養者の方は健康保険証等記号・番号の分かる証をご提示ください。

※スイミング教室（幼児～学童）会員は、スクール指定用品（すいすいステップノート・帽子・連絡袋）をご購入ください。

水着の指定はございませんので、お手持ちのものをご使用ください。

■利用時間、利用料金等につきましては、[こちら](#)をご参照ください。

お問い合わせは

出版健康保険組合 健康増進センター「すこやかプラザ」

管理課 TEL 03 - 3559 - 5181

■「すこやかプラザ」案内図につきましては、[こちら](#)をご参照ください。