

# ご利用上のお願い

## 【初めてスポーツセンター利用される方へ】

スポーツセンター内の運動施設を安全かつ有効にご利用いただくために、初利用の際は各運動施設内の説明および器具等の説明や体験をしていただきます。また、当スポーツセンターはさまざまな障害の方がご利用されます。各施設内の職員の指示に従い、マナーを守り、ゆずりあってご利用ください。

## 【トレーニング室の利用について】



- ・トレーニング室の利用は中学生以上とさせていただきます。
- ・利用状況によっては、他の利用者に支障のない範囲で介助者の方も一緒に利用していただくことができます。
- ・混雑時の有酸素運動機器につきましては、使用時間を30分に制限をさせていただきます。
- ・障害状況により室内専用の運動靴への履き替えが困難な方は、職員へご相談ください。
- ・治療中、リハビリ中の方は、担当の医師や理学療法士などの医療スタッフにトレーニング種目や負荷（運動量）などについて制限がないかご相談のうえ、ご利用ください。

## 【卓球室・サウンドテーブルテニス（STT）室の利用について】



- ・安全上、施設を利用される皆様にボールを拾っていただいております。ご協力ください。
- ・利用状況により、お待ちいただく場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ・障害状況により、室内専用の運動靴への履き替えが困難な方は、職員にご相談ください。
- ・卓球室に荷物を持ち込まれる際は窓際付近に置き、利用の妨げにならないようご配慮ください。
- ・レンタルラケットは2階卓球室、STT室で貸出ししています。
- ・卓球台は全4台設置しています。指導員と打つ指導員台が1台と、利用者同士やボランティア、サブ練習等でご利用いただける開放台を3台常設しています。
- ・卓球台は予約制となります。※卓球室のみ
- ・予約時間の利用が終わり次第、次の予約をして利用することができます。※卓球室のみ
- ・卓球台の利用後は次の利用者が気持ちよく利用できるように、球拾いや汗の拭きとりにご協力ください。

# 【プール利用について】



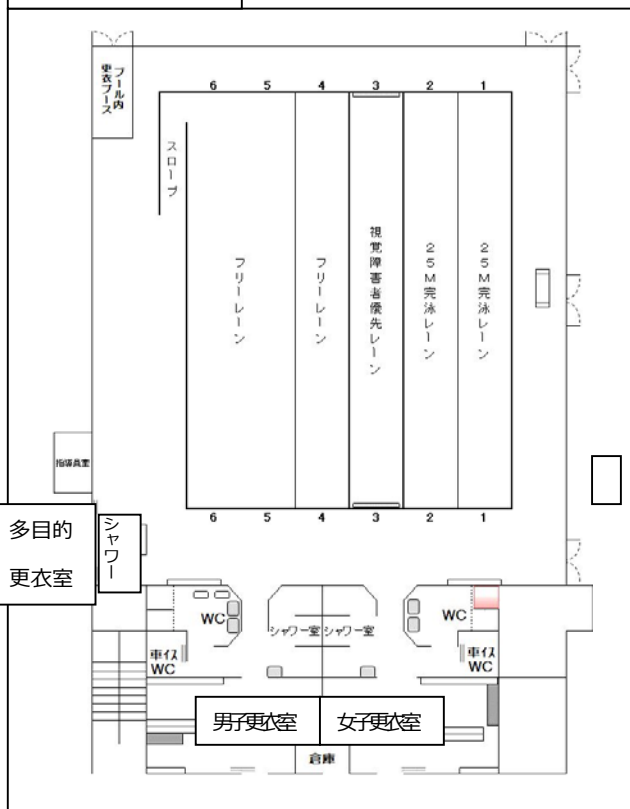
## ＜安全のために＞

- ・飛び込みは禁止です。
- ・プールサイドを走らないでください。
- ・めがね、コンタクトレンズ、時計（スマートウォッチ含む）、アクセサリー等を着用しての入水は禁止です。
- ・プール専用使用以外の物の持込みは禁止です。

## ＜プールの清潔のために＞

- ・全身シャワーを浴びて、化粧や整髪料もしっかり落としてから入水してください。
- ・水着以外での入水またはプール用含むおむつ着用での入水はお断りしております。
- ・ご自身で排泄コントロールができない方の入水はご遠慮ください。ただし、介助者等の責任において排泄コントロールをしていただければご利用可能です。
- ・スイミングキャップは髪が隠れるように、しっかりと着用してください。
- ・蓋が閉められる容器であれば、プールサイドで水分補給は可能です。
- ・プールサイドで介助や見学される方は、足元にシャワーをかけてから入室するか、備え付けのサンダルを履いて入室してください。
- ・衛生面の観点からシュノーケルの使用を禁止とさせていただきます。

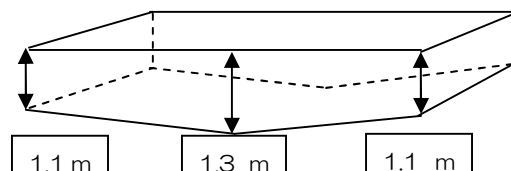
### プール見取り図



### レーン説明

- 1レーン：2.5m完泳
  - 2レーン：2.5m完泳
  - 3レーン：視覚障害者優先
  - 4レーン：フリー
  - 5・6レーン：フリー
- ※時間帯によってレーンの割り振りが変動します。職員の指示に従ってご利用ください。

### 水深見取り図



## <注意、連絡事項>

・荷物や衣類、靴等は、更衣室ロッカーにお入れください。

(床やイス、ロッカーの上、更衣室出入口には置かないでください)

・水深は中央が1.3m、両端が1.1mになっています。

・異性の更衣室を使用できるのは、小学校2年生までとさせていただきます。小学校3年生以上の方は

「多目的更衣室」をご利用ください。また、プール内更衣室も設置しています。必要に応じてご利用ください。

・プールサイドまで車いすが必要な方は、備え付けのプール専用車いすをご利用ください。(スロープを利用して直接水の中へ入ることができます)

※プール専用の車いすはプール更衣室出入口前にあります。プール専用車いすに乗り換えた後、常用車いすは、更衣室出入口前にて保管してください。車いすの移動や乗り換えなどについて、ご不明な点は職員にお問合せください。

・大会、イベント、清掃などにより、利用いただけない場合があります。詳しくは、プール更衣室入口横にありますプール団体利用表をご覧ください。

・障害状況によっては、プール専用使用の装具、サポーター、アクアシューズなどをご利用いただける場合があります。使用前に職員にご確認ください。

## <団体利用について>

・障害者の団体(5名以上)の方は、レーンの専用利用ができます。ご利用予定日の3ヶ月前から予約ができますので、受付にて団体利用許可申請を行ってください。仮予約は電話・FAXでも受け付けます。

・レーンの予約については、5名~10名の場合は1レーンのみ、11名以上の場合は2レーンまでの専用利用とさせていただきます。(5・6レーンは半面、3レーンは除く)

・プールの団体利用で使用した水中フロア(赤台)、レーンロープなどは元の配置に戻してください。

※都合によりやむを得ず予約をキャンセルされる場合や、予約された利用開始時刻に遅れる場合は、必ず事

前にセンターに連絡を入れてください。個人利用者にご迷惑がかかりますので、予約された利用開始時刻か

ら15分経過後までに連絡が無い場合は、団体予約はキャンセルとみなし、個人利用者にレーンを開放し

ます。

