Part2 2・3階

ぷるもは泳げる人はもちろん泳げない人でも楽しめます

全員

0歳児から高齢者まで ぷるもは、利用者を選びません！

長野　ここが温水プールだよ。

ブル　わぁ、広くてきれい。

モー　ブルちゃん、見てよ。窓から海が見えるよ。

ブル　うわぁ本当。天気のいい日は、きれいな夕陽が見えるかもしれないわね。

長野　中央にあるのが、一般用プール（長さ25ｍ×幅15ｍ×深さ1.2ｍ）で、日本水泳連盟公認の短水路7コースなんだ。主な機能として、次のようなものがあるよ。

①アクアトレーナー（1人用）
水流で水の抵抗を作り、そこを歩行することで、体力づくりやリハビリに利用できる。歩行器がついているので、高齢者でも安心して利用ができます。

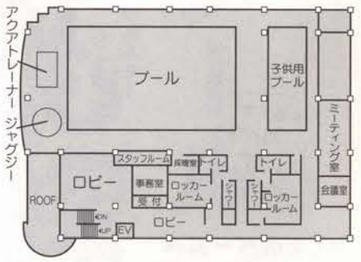
②ジャグジー（おとな約9名）
泳いだあとの休憩時などに、カラダを休めることのできるお風呂のようなもの。水温は、36℃～37℃（ぬるま湯）。常時開放しています。

③採暖室（さいだんしつ）
泳いだあとの休憩時などに、体を温めて休めるところ。低温のサウナ的なもの。室温は、60℃～65℃。常時開放しています。

④フローマシン（2コース）
波を発生させて水泡を作り、それを体にぶつけることで、血液の循環を良くします。また、波にさからって歩行することで、体力づくりやダイエットに効果的。主に教室などで使用し、一般開放時には利用できません。

▲ アクアトレーナー。足のリハビリに利用できます。

▲ ジャグジー。泳いだあとや休憩時に体の疲れをほぐします。



モー　まさに、元気になるプールって感じだね。

長野　そのほか、身障者の方が安心してプールへ入れるように専用リフトも備え付けてあるんだよ。

ブル　すばらしいわ。ぷるもは、本当にだれもが利用できる施設なのね。

長野　つぎに、右手にあるのが子供用プール（長さ15ｍ×幅5ｍ×深さ0～1.2ｍ）。このプールは、床を上下に動かして水の深さをコントロールすることができるんだよ。

モー　背の低い子がプールに入っても安心だね。

◆◆◆

長野　あとは3階部分だね。ここはギャラリースペースになっていて、70人程度が観戦可能なんだ。

ブル　わぁ、広いなぁ。

長野　おっと、忘れるところだった。車でぷるもに来る方のために、地下1階に駐車場があるんだ。一般車両49台、身障者用4台の合計53台の駐車スペースがあるんだよ。

モー　お父さんとお母さんに教えてあげよっと。

◆◆◆

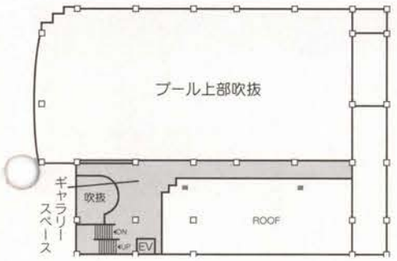
長野　以上でぷるもの探検はおわりだけど…ブルちゃん、モーくん、ぷるものことがわかったかな？

ブル　ええ、ぷるもは誰もが利用できるダイエット施設なのね。

モー　ちがうよ。ぷるもは誰もが利用できるマッチョマン育成施設だよ。

長野　まぁ、ぷるもの利用の仕方は人それぞれだからね。

ブル＆モー　長野さん、今日はありがとうございました。さようなら…



▲ 一般プール。全7コースで日本水泳連盟公認短水路です。

▲ 子供用プール。可動床で水深を調整。幼児から小学生低学年が対象です。

Part3 Q&A

みんなの声でぷるもはもっと楽しいプールになる

解消

留萌・小平・増毛に住む四百人に聞いた ぷるもへの質問・意見・要望に答える

Q 教室以外で泳ぎの指導はしてくれますか。

A 日常的な指導は行いません。温水プールが行う教室や水泳協会が行う教室などをご利用ください。

Q 仕事から帰ってきた後でも、ゆっくり泳げる時間まで開館してほしい。

A 月曜日は休館しますが、土曜・日曜・祝日も夜9時まで開館しています。

Q 長く続けられるプログラムをお願いします。

A 皆さんのご意見・ご要望などを聞きながら、研究していきます。

Q 平日の教室だけでなく、土・日に教室を開いてほしい。

A 土曜・日曜は、おおぜいの一般客がプールを利用することから、現時点では一般開放を基本としていきます。

Q 特定の団体による優先利用が目に余るような状態を招くことなく、個人でいっても楽しく利用できる環境づくりに配慮してください。

A 全館貸館以外は、どんな場合でも一般利用ができるよう、必ずコースを確保します。

Q 混み合うことが予想されるので、込んだ場合の原則（盗難・誘拐）など、管理体制をきちんとしてほしい。

A 監視体制については、プール内の監視員2名とスタッフルームからも監視をする体制を取っていきます。また、監視カメラも配置して館内の管理体制を取っていきますが、盗難等管理体制には限界があります。貴重品はロッカーに入れるなどの自己管理をお願いします。

Q 混雑しているとき入館したときは、後日入館できるよう配慮してくれますか。

A 混雑した場合は、状況を説明したうえで入館を制限するなどの方法を講じていきたいと考えていますが、後日入館させるのことは現時点では考えていません。

スタジオを利用した教室の参加募集

教室名及び対象	期　間	定　員	利用料	保険料
エアロビクス教室（高校生～高齢者対象）	10月～11月（8回）毎週水曜日	30名	成　人 2,900円 高齢者 1,700円	450円/1人

温水プールを利用した教室の参加募集

教室名及び対象	期　間	定　員	利用料	保険料
ベビーコース（生後6ヵ月～2歳対象）	12月～2月（8回）毎週金曜日	親子2名15組	3,000円	450円/1人
親子水泳教室（2歳半～5歳対象）	10月～11月（8回）毎週水曜日	親子2名15組	3,000円	450円/1人
流水エクササイズ（高校生～高齢者対象）	12月～2月（8回）毎週金曜日	15名	高校生 1,500円 成　人 3,000円 高齢者 1,800円	450円/1人
アクアサイズ（高校生～高齢者対象）	10月～11月（8回）毎週水曜日	30名	成　人 3,000円 高齢者 1,800円	450円/1人
水中運動コース（高校生～高齢者対象）	10月～11月（8回）毎週水曜日	30名	成　人 3,000円 高齢者 1,800円	450円/1人
気になりだしたら（高校生～高齢者対象）	10月～11月（8回）毎週金曜日	30名	成　人 3,000円 高齢者 1,800円	450円/1人

申し込み受付は、9月3日(月)午前10時から。お申込お問合せは「ぷるも」まで。

笑顔いっぱいのぷるもへ

市教委スポーツ振興課の武田です。市民の皆さんが待ちに待った温水プール「ぷるも」が、いよいよオープンしました。
皆さんの健康づくりや体力づくり、また交流の場となるようスタッフ一同努力いたします。
将来、このプールで育った日本一、全道一のチャンピオン、オリンピック選手の姿を見れることを期待しています。
笑顔あふれる「ぷるも」で皆様のお越しをお待ちしています。

● お申込・お問合せ ●

留萌市温水プール「ぷるも」
留萌市本町3丁目60番地
営業時間　AM10：00～PM9：00
休 館 日　月曜日
☎42・1200

ぷるもを無料開放

来てみて体験しよう

温水プールのほか、スタジオやトレーニングルームを無料で開放します。

● 無料開放日 ●

▶ **9月2日(日)**
午後3時から午後9時まで

▶ **9月8日(土)～9日(日)**
午前9時から午後5時まで

※当日は、込み合うことが予想されるため、利用時間を調整する場合がありますので、ご了承ください。