

はつらつ事業に参加しませんか？

各お風呂屋さんで講師を招いて行っています。銭湯はまちの身近なコミュニケーションの場。お友だちを誘って参加してみませんか。はつらつ事業で体や頭を動かしたあとは、大きなお風呂でゆったりと。全身リフレッシュです！

※はつらつ事業は会場により定員があります。

講座によっては必要な持ち物もありますので、浴場におたずねください。

☆ はつらつ事業 ※ 詳しくは各浴場へお問合せください。

- いきいき入浴の登録者の方を対象とします。定員があります。
- 定期開放の実施前に1時間程、脱衣場等で介護予防を目的とした事業を実施します。
- 事業の内容は各浴場により異なります。(内面をご覧ください。)
- はつらつ事業は登録浴場以外でもご利用できます。
- 料金は無料です。(別途教材費等がかかる場合もあります。)
- 実施日、実施内容を変更する場合があります。(浴場へおたずねください。)



問合せ 中野区 健康福祉部 福祉推進課
地域福祉推進係 03(3228)8963

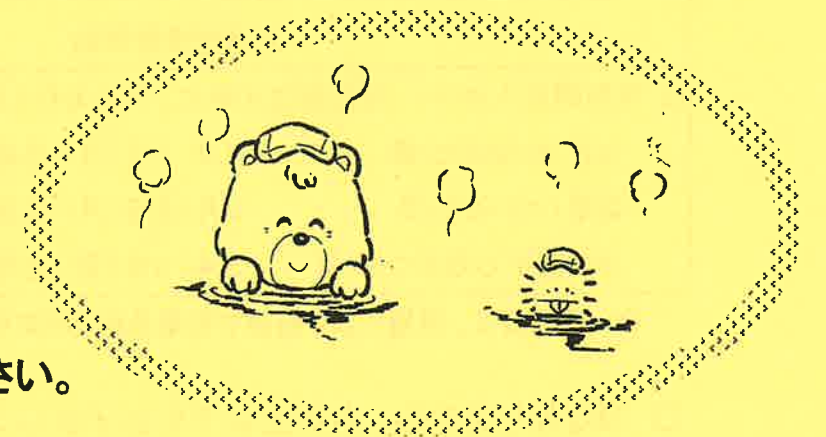
2024年4月1日発行

はつらつ事業に参加して、軽く汗をかいてから、気持ちよく入浴しませんか

2024年度 いきいき入浴 はつらつ事業

- ☆ 区内に住所を有する、**65歳以上**の方ならどなたでも利用できます。
- ☆ 入浴利用料は、**1回100円**です。(各公衆浴場でお支払ください)
- ☆ 登録制です。(各公衆浴場で登録を受付けます。登録できる浴場は、**1浴場**だけです。)
- ☆ 定期開放入浴デーは、**第2・第4**の各浴場ごとの実施日でおこないます。
- ☆ 開放時間は、各浴場ごとの営業時間内です。
- ☆ はつらつ事業は、定期開放の日の営業開始前に実施します。
- ☆ はつらつ事業の内容は、各浴場によつてちがいます。

各浴場のいきいき入浴実施日・はつらつ事業の内容は内面をご覧ください。



マナーを守ってご利用ください。

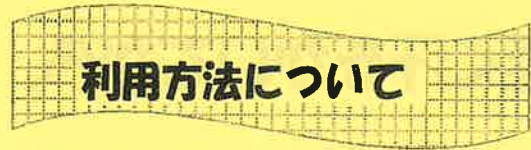
「かけ湯」のすすめ

- ・湯船に入る前には、体の汚れをさっと落としてから。
- ・いきなり湯船にどぼんはマナー違反です。
- ・心臓にも負担がかかるので体にもよくないです。
- ・お湯に体を慣らす意味もあります。

☆☆☆ゆずりあって気持ちよくご利用をお願いします。☆☆☆

中野区

2024年度 いきいき入浴・はつらつ事業 公衆浴場一覧



☆ 登録のしかた

- 利用を希望する公衆浴場で直接、登録手続きを行ってください。
- 登録できる公衆浴場は自由に選択できますが、登録できる浴場は1浴場だけです。登録された浴場のみで利用可能です。
- 登録浴場を変更する場合は、新たに利用を希望する浴場で、新規に登録手続きを行ってください。以前に登録していた浴場の登録証は、以前の登録浴場または 新たな登録浴場に必ず返却してください。
- 登録は、各公衆浴場の営業時間内に随時受け付けます。
- 登録の際には、住所、氏名、生年月日が確認できるもの(健康保険証、介護保険被保険者証等)をお持ちください。「登録証」を公衆浴場窓口でお渡しします。
- 「登録証」は、ご利用の際に、浴場窓口にご提示ください。

☆ 入浴

入浴利用料は、1回100円です。

① 定期開放入浴デー 毎月 第2・第4の各1日 各浴場により異なります。(右面をご覧ください。) 浴場営業時間内	
② 特別開放入浴デー(定期開放の他に、下記の日も実施します。)	
七夕(たなばた)湯	7月 7日(日) 浴場営業時間内
敬老(けいろう)湯	9月16日(月) 浴場営業時間内
ひな祭り(ひなまつり)湯	3月 3日(月) 浴場営業時間内

※ 実施日は、浴場により前後する場合がありますので、各浴場へ確認してください。

- ひな祭り湯のみ、小学生以下のお子さんにも開放(無料)を行います。(お子さんは登録不要)
- おひとりでの入浴がむずかしい場合、介助者(1人・登録不要)も同伴できます。(1回100円)
- 気分が悪くなった時などのために、緊急連絡先がわかるものをお持ちください。

	公衆浴場名	所在地	電話番号	実施曜日(月の第2・第4)	はつらつ事業
1	月の湯	南 台 2-30-7	3381-8786	日	軽体操
2	青春湯	弥生町 2-1-9	3373-0440	金	軽体操・椅子体操
3	クラブ湯	本 町 2-47-5	3373-0570	水	トリム体操
4	大黒湯	本 町 4-32-10	3381-9690	水	高齢者エアロビック
5	照の湯	中 央 3-30-6	3381-8051	水	高齢者エアロビック
6	高砂湯	中 央 4-49-2	3380-4126	金	軽体操
7	昭和浴場	中 央 5-21-12	3382-2414	火	高齢者手品教室
8	健康浴泉	東中野 3-17-3	3362-3524	木	高齢者エアロビック
9	アクア東中野	東中野 4-9-22	5330-1126	金	トリム体操
10	松本湯	東中野 5-29-12	3371-8392	火	椅子・タオル体操
11	天神湯	中 野 5-10-10	3387-2657	金	椅子・タオル体操
12	中野寿湯温泉	新 井 1-14-13	3387-2047	金	軽体操
13	新越泉	新 井 5-17-2	3386-4917	木	高齢者エアロビック
14	一の湯	沼 袋 1-39-10	3386-2836	金	高齢者エアロビック
15	えごた湯	江古田 3-5-12	3385-7800	水	軽体操・椅子体操
16	昭和湯	野 方 1-21-1	3385-3886	火	高齢者エアロビック
17	上越泉	野 方 1-51-10	3388-9445	水	椅子・タオル体操
18	大和湯	大和町 4-1-3	3339-5089	水	高齢者エアロビック
19	たからゆ	若 宮 1-49-1	3330-4126	水	高齢者エアロビック
20	平和湯	練馬区中村南3-11-2	3990-1666	水	(実施しません)

◎実施日や実施内容は変更されることもありますので、各浴場にご確認ください。