

いつでもあったか。屋内温水プール

北海道の長い冬期間でも、一年を通じて快適に水泳や水中運動を楽しむことができます。体が冷えたなと感じたら、室内で暖を取り休憩と体温の調節ができる採暖室も完備しています。



温水なので小さな子どもから高齢者まで、体温を気にすることなく長時間利用できます。

いろんなプールが揃っている

25m プールのほかに、歩行浴プール、幼児用プール、ジェット水流の泡でゆったりと体を休めることができるジャグジーなど、お子様連れでも水泳を楽しめます。年齢や目的に応じて選択できる設計となっています。



スロープと手すりが設置されているので、車椅子の方も安心してご利用いただけます。

料金の安さ

幼児は無料、小中学生も1回100円で利用できます。温水プールの維持には相当な光熱費がかかりますが、市民の健康を第一に考えた北斗市の姿勢の表れと言えるでしょう。



一年を通して手頃な料金で利用できるため、無理なく健康維持を続けられます。

利用料金

利用区分	1回券	回数券(11回)	通年券(北斗市民・北斗市在勤者)
幼児(未就学児) ^{※1}	無料		
小中学生	100円	1,000円	3,000円
高校生	200円	2,000円	6,000円
一般	310円	3,100円	15,500円
高齢者(65歳以上)	210円	2,100円	10,500円
障がい者 ^{※2}	210円	2,100円	10,500円

※1 保護者の同伴が必要。保護者は有料です。
※2 手帳を持っている方は受付に提示ください。障がい者1人につき、介助者1人の利用料が無料となります。



水の中の運動ってどんな効果が期待できるの??

浮力により負担が軽くなる

首まで水に入ると、体重は約10分の1の重さになります。そのため普段緊張している筋肉がリラックスし、関節も動かしやすくなるので、陸上では難しい運動ができるようになります。また、膝や腰への衝撃も少ないため、怪我をしにくくなります。

バランス感覚が鍛えられる

水の中では体が不安定になるため、姿勢を保とうとすることでバランス感覚が鍛えられ、転びにくくなります。また、水の抵抗は動く速度や力に応じて変化するため、体力のある方もない方も、それぞれに合った運動ができます。

長時間の運動が可能

水温のおかげで体温が急に上がりすぎず、長時間運動を続けることができます。体力もつき、脂肪も燃焼しやすくなるため、肥満の予防や解消に効果があり、ダイエットにも効果的です。

リラックス効果

浮力で体が軽くなることにより、リラゼーション効果が生まれ、心も体もリラックスできます。その結果、ストレスが軽減され、交感神経の緊張が緩和されて血圧が低下します。

「見て見て、泳げた！」などなど、市民プール「かみんぐ」では、今日も子どもたちの元気な声が響いています。

25mプールのほか、歩行浴プールや幼児用プールを完備し、北海道の長い冬でも年中利用できる温水プールかみんぐは、平成12年にオープン。いつでも、どこでも、だれもが、性別・年齢・技量に応じて水泳等を楽しむことができる施設づくり」を目指し、泳ぎが苦手な方や小さなお子さんも安心して利用できる環境が整っています。

水中運動は、浮力により関節への負担が少なく、効果的な酸素運動ができるため、子どもから高齢者まで幅広い年代の健康維持に最適です。特に北海道では、冬場の運動不足解消にも大きな効果を発揮します。加えて北斗市では、幼児は無料、小中学生は1回100円という全国でも屈指の家計に優しい料金設定で、気軽に通えるのも大きな魅力です。

今回は、指定管理者によるさまざまな自主事業が開催され、利用者数も年々、増加している市民プール「かみんぐ」を紹介します。



夏はやっぱりプールだね♫

夏本番!さぁ水を楽しもう。

意外と知られていない北斗市民プール「かみんぐ」——。運動不足解消と夏の暑さ対策にぴったりの施設を紹介します。

