

# 国営木曾三川公園 長良川サービスセンター

## トレーニングルームご利用案内

長良川サービスセンターは、長良川の自然に親しみ、水辺を利用した様々なスポーツやレクリエーションを楽しむ国営木曾三川公園の拠点の一つとして、また、都市公園で初のセラピューティック・レクリエーション(※1)を実践する場として、みんながスポーツやレクリエーションに積極的にチャレンジし、エンジョイできる施設を目指しています。

長良川サービスセンターは、木曾三川の自然や地域性を活かしながら、次の方針で整備・運営していくことを基本としています。

1. 長良川の良い自然に親しむための中核拠点とします。
2. セラピューティック・レクリエーションを展開し、ノーマライゼーション(※2)の拠点とします。
3. 水上スポーツやレクリエーションなど本格的な水面利用の拠点を形成します。
4. 水害等に対応する広域的な防災拠点、河川情報拠点を整備します。
5. 地域交流拠点の創出を図ります。

※1 セラピューティック・レクリエーション (Therapeutic Recreation:TR)

セラピーとレクリエーションが連続性の上に存在するとの認識のもと、健常者、高齢者、障害者に対し、健康の維持増進のための運動などのプログラムを提供するもの。

※2 ノーマライゼーション (Normalization)

高齢者、障害者などを特別視しないで、健常者と同じように受け入れ、必要な措置をするという考え方であり、全てが一緒に暮らす社会こそノーマルであるとする福祉の基本理念。

### ■利用原則

長良川サービスセンターは、自己管理及び自己責任においてスポーツやレクリエーションを実践することを原則としています。施設をご利用になる前に体調チェックをしてください。

### ■開園時間

施設名称	開園時間
トレーニングルーム	9:30~17:15
更衣室・シャワールーム	※7/1~8/31 9:30~18:15 ※12/1~2/末 9:30~16:45

新規登録は10:00~15:30、室内シューズをご準備ください。

### ■休園日

毎月第2月曜日(休日の場合は直後の平日) ※8月は第4月曜日  
12月31日、1月1日

## ■利用上のお願い

- ・中学生の方のご利用は、必ず保護者の付き添いが必要です。
- ・長良川サービスセンターでは、施設での盗難・損害などの事故について、一切の責任を負いません。
- ・多少のケガ等の場合は応急処置の薬品を用意していますので、センターハウス受付にお申し出下さい。
- ・震災や水害等が発生又は発生する恐れのある場合、公園などが主催するイベントを開催する場合には、施設のご利用を制限させていただくことがあります。
- ・公園スタッフなどの指示・助言には必ず従ってください。
- ・小学生以下の方のご入室はご遠慮ください(ご利用対象年齢が中学生以上のため)。

## ■禁止事項

- ・公園、建物、付帯設備もしくは器具等を損傷し、又は汚損すること。
- ・植物の採取、動物の捕獲・殺傷、土石の移動・堆積すること。
- ・危険物の持ち込み又は指定された場所以外で火器類を使用すること。
- ・立ち入り禁止区域内へ立ち入ること。
- ・指定した場所以外へ車両を乗り入れること。
- ・政治・宗教活動、物品の宣伝や販売等営利を目的とする行為を行うこと。
- ・虚偽の利用申請書の提出及び利用許可を他人に譲渡・転貸すること。
- ・他の利用者の迷惑となる行為又は安全かつ快適な利用に支障のある行為を行うこと。
- ・秩序を乱し、公平性・公益性を欠くと認められる行為を行うこと。
- ・都市公園法等における禁止行為又は許可を必要とする行為を無許可で行うこと。
- ・その他公園管理者が禁止する行為を行うこと。

## ■注意事項

- ・ご利用時間は厳守してください。(準備・後片付けも利用時間に含みます)
- ・設備・備品などを使用又は移動する場合には、必ず公園スタッフの許可を受けてからお願いします。  
また、ご利用後は現状に復旧して、公園スタッフの確認を受けてください。
- ・センターハウス内では、指定された場所以外での飲食・喫煙はできません。
- ・ゴミのお持ち帰りにご協力ください。
- ・呼び出しの放送や電話の取次ぎなどはできません。
- ・駐車場のご利用は開園時間内に限ります。閉園時間を過ぎると施錠いたします。
- ・活動に必要な機材や荷物などを、郵便・宅配便等で送付することはご遠慮ください。
- ・団体の催し物等に対するお問い合わせについては原則として対応出来ません。
- ・設備・備品などを損傷又は滅失した場合は、弁償していただくことがございます。

## 【トレーニングルームのご案内】

### ■利用料金

無料

### ■利用資格

トレーニング中の健康管理を含め自己責任でご利用いただける方を対象としています。

ただし、20歳未満の方は保護者の文書による同意が必要となります。また、中学生の方のご利用は保護者同伴となります。小学生以下の方は、ご利用及びご入室もできません。

次の方もご利用になれません。

1. 医師から運動を止められているか又は制限されている場合
2. 不整脈や胸部に痛みのある場合
3. 血圧測定値が基準値以上である場合(最高 140mmHg、最低 90 mmHg)
4. 酒気を帯びている場合
5. 【ご利用案内】に定めた事項を守っていただけない場合

また、中学生の方は筋骨の損傷を防ぐため、使用できる器具に制限があります。使用できる器具はマット・トレッドミル・エアロバイクのみとなります。

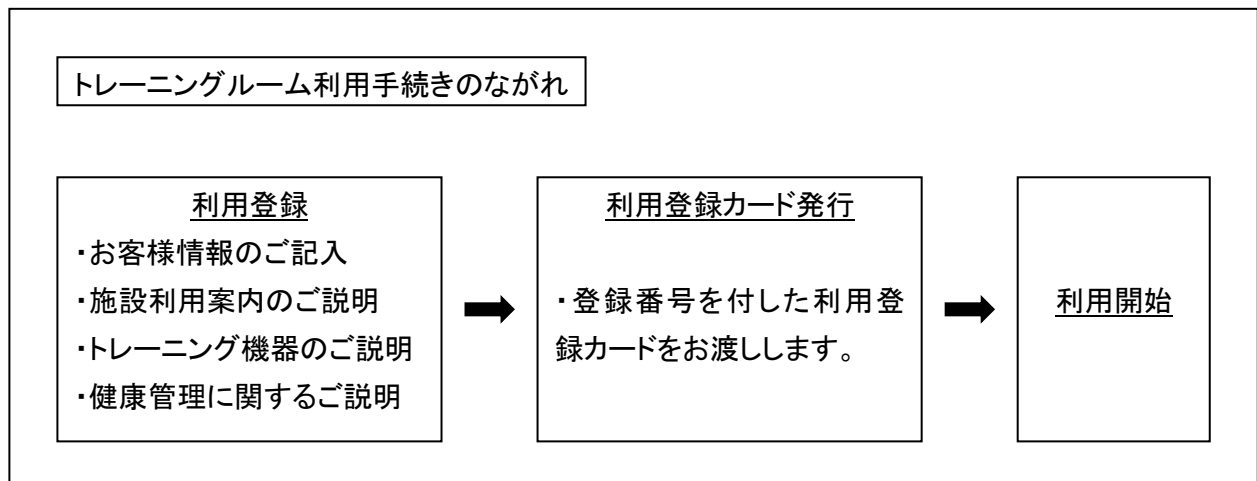
### ■利用手続き

ご利用いただくためには利用登録が必要です。新規登録は 10:00～15:30。室内シューズが必要です。

利用登録時にはお客様情報の記入のほか、施設利用案内・トレーニング機器・健康管理に関するご説明をいたします。

その後、利用登録カードを発行し利用可能となります。

障害や疾病のある方、身体に不安のある方は、主治医へご相談ください。



## ■利用方法

- ①受付で利用届のご記入と利用登録カードの提示をお願いします。
- ②トレーニングの前に体重・血圧及び心拍数の測定を行います。
- ③ふらつきや過度に呼吸が荒くなることのないよう体調に気をつけながらトレーニングをします。
- ④終了後、ストレッチなどをして呼吸を整えてから体重・血圧及び心拍数の測定を行います。

## ■利用上の注意

- ・トレーニングルーム内では、トレーニングウェア(汗を吸収する)、室内シューズをご着用ください。着替え、靴、手荷物は更衣室のロッカーをご利用ください。
- ・トレーニングルーム内では、運動上必要な水分補給以外の飲食及び喫煙はできません。
- ・風邪、発熱、下痢などの体調のすぐれないときにはトレーニングを控え、体調がよい日でもご利用中気分が悪くなった場合は、ただちにご利用を中止してください。
- ・長良川サービスセンターでは、自己管理・自己責任のもとでのご利用を原則としています。施設内での盗難・損害などの事故について一切の責任を負いません。また、ケガや病気等発生した場合でも救急車の出動要請のみ対応するものとし、スタッフによる処置等ができないことをご了承願います。
- ・利用登録カードを忘れた場合、紛失した場合は、公園スタッフへお問い合わせください。
- ・トレーニングルームの貸し切り、器具のご予約はできません。また、使用時間を1機種1回20分とさせていただきます。

## ■障害や疾患のある方へ

現在、医療機関にかかっている方でトレーニングルームのご利用を希望される方は、主治医に次の事項を確認の上、トレーニングを実施してください。

＜主治医にご確認いただく事項＞

- ・スポーツや運動をしてもよいか否か。
- ・スポーツや運動をしてもよい場合には「どのくらいしてよいか」「してはいけないことがあるか」「積極的に取り入れたほうが良い運動があるか」等

※トレーニングルーム内での事故を未然に防ぐため、ご協力をお願いします。

## ■お問い合わせ

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

国営木曾三川公園

長良川サービスセンター

〒503-0628

岐阜県海津市海津町福江字角山 1202-2

TEL 0584-54-2075 FAX 0584-54-5275