

子育て支援施設

Child Care

【子どもたちの笑顔が広がる場所】

親子のふれあいや仲間との出会い、子育て情報の提供など、子どもたちを安心して育てることができるように、子育てに関する支援事業を行っています。



遊戯室



オムツ交換所



情報コーナー

老人福祉センター

Multi Space

【用途に合わせ、様々な利用が可能な設備】

会議やグループ活動、舞路教室など、多様な用途にご利用いただけます。和室からは、庭を眺めることもできます。



多目的ホール



会議室



和室

開館時間 及び 休館日

施設	閉館時間	休館日
1階 健康づくり施設	9:00~21:00 (日曜日・祝日は18:00まで)	水曜日(祝日を除く)
2階 老人福祉センター	9:00~17:00	水曜日(祝日を除く)
3階 子育て支援施設		土曜日・日曜日・祝日

※年末年始(12月28日~1月4日)は全館休館 ※老人福祉センターの学習室、多目的ホール、いきいきグラウンドは、17:00~21:00までの一般利用可能(有料)

使用料/健康づくり施設

施設	利用券 (1人1回)	回数券 (利用券11枚綴り)	定期利用券 (1人1ヶ月)
温水プール	600円	6,000円	デイトタイム利用 4,190円
トレーニングルーム	600円	6,000円	フルタイム利用 5,760円
温水プールとトレーニングルーム	1,100円	11,000円	

※16才未満、60才以上及び障害者の方は、それぞれ半額となります。 ※小人(3歳以上15歳以下)はプールのみご利用いただけます。但し、小学校3年生以下的小人には一組に入水していただける大人の同伴(大人1人につき小人2人まで)が必要です。小学校4年生からは1人で利用可能です。 ※トレーニングルームは16才以上の方が利用できます。 ※デイトタイム/平日(土曜日・日曜日・祝日を除く毎日)の9:00~17:00 ※フルタイム、9:00~21:00

※9:00~17:00までは無料(市内に居住する60才以上の方が利用できます)
※17:00~21:00までは、次の施設を一般利用できます。(有料)

区分	使用料(1時間につき)	区分	使用料(1時間につき)
多目的ホール	1,350円	第1学習室	210円
いきいきグラウンド	1,040円	第2学習室	210円

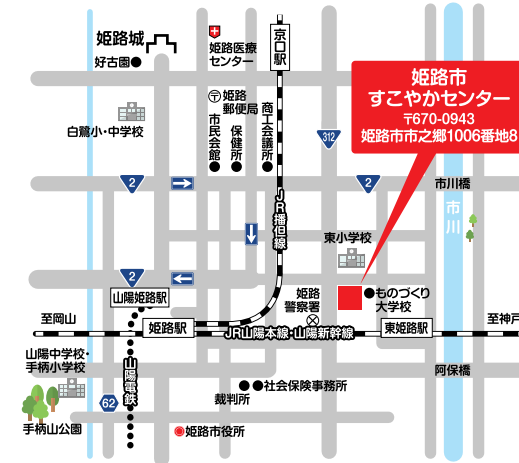
◆健康づくり施設・老人福祉センター◆

TEL 079-223-5630 FAX 079-223-5633

老人クラブ連合会事務局 TEL 079-223-6855 FAX 079-223-6128

子育て支援施設 TEL 079-223-5640 FAX 079-223-5639

姫路市すこやかセンター/指定管理者: 姫路えがおづくりパートナーズ



バスを利用される場合

JR姫路駅北口・南口の日出町線バスに乗車約10分「宮西町」バス停下車南へ徒歩3分、または「すこやかセンター前」バス停すぐ
※「すこやかセンター前」に停車のバスは本数が少ないので必ずご確認ください。

自動車を利用される場合

国道2号線と国道312号線が交差する「姫路天神前」交差点を南へ約400m
(「姫路天神前」交差点より3つ目の信号かど)

徒歩の場合

JR姫路駅より東側約1.8km 徒歩約20分
JR東姫路駅より西側約400m 徒歩約5分



笑顔あふれる憩いの健康ステーション

Himeji Sukoyaka Center

姫路市すこやかセンター

〒670-0943 姫路市市之郷1006番地8

詳しくは ▶▶ [姫路市すこやかセンター](#) [検索](#)

Exercise Floor



運動フロア

スポーツを楽しむ
健康増進を図る

明るく開放的なフロアで、インストラクターによるエアロピクス、ストレッチ、健康体操などの様々なプログラムを実施します。



ストレッチヨガ



かんたんエアロ

体操・ヨガ・ストレッチ・エアロピクスなど20分～30分程度の無料プログラムを実施しています。

Heated Pool



温水プール

心地よい水の動きに
身体を委ねよう

20mの遊泳用コースのほか、スロープや手すりを設けた水深1mの歩行専用コースを備え、高齢者や障害者の方にも利用しやすい施設になっています。



採暖槽
(ジャグジー)



採暖槽(リラックス)

自分のペースで泳いだり、歩いたりはもちろんのこと、ウォーキングやレベルに応じた泳ぎ方の指導を行う20分～30分程度の無料プログラムを実施しています。

Training Room



トレーニングルーム

使わない筋肉を動かす
身体が目覚める

エアロバイク、ランニングマシンなどのトレーニング機器を設置し、健康づくりを支援します。



ストレッチ
エリア



ウエイトマシン



ランニングマシン

付帯施設

Incidental Facility



【採暖室】

身体を芯から温めて血行促進させ、新陳代謝を促します。



【シャワー】

スポーツの後に、汗を流してクールダウンしましょう。



【パウダールーム】

明るいパウダールームを男女共に完備。



【マッサージ機】

疲れた身体を揉みほぐしてくれるマッサージ機を設置。



【ヘルストロン】

頭痛、肩こり等を緩解する電位治療器のヘルストロンを設置。



【いきいきグラウンド(別棟)】

砂入り人工芝のアリーナ(19m×23.3m)を備え、グラウンドゴルフ、ゲートボール、パタンクなどニュースポーツ普及の拠点施設として、高齢者の健康づくりを支援します。