

介護予防や健康の維持・増進に 町総合体育館トレーニング室

いつまでも健康に、自分の足で歩くため…

文・写真：町体育協会事業担当 中島瑞穂

①



いろいろなマシンたちがお待ちしています

♥ 上半身を鍛える ☞ フリーウエイト (2台)

♥ 歩いて走って有酸素運動 ☞ ランニングマシン (4台) ①

♥ ペダルを踏んで有酸素運動 ☞ コードレスバイク (4台)

♥ 太ももを鍛える ☞ レッグカール&エクステンション (各1台) ③

♥ ウエストの引き締め ☞ ロータリートーツ&ツイスト (1台) ⑥

♥ 美脚とヒップアップ効果 ☞ アブダクション・アダクション (1台)

♥ 手足で漕いで有酸素運動 ☞ アークトレーナー (2台) ②

♥ バストアップや大胸筋強化 ☞ チェストプレス (1台) ④

♥ 背中引き締め肩こり解消 ☞ ラットプルダウン (1台)

♥ 腕力を鍛える ☞ ダンベル (1kg~20kg)

♥ 大胸筋強化 ☞ フライ (1台) ⑤



④



⑤

⑥

②



③



【利用者さんたちの声】



高橋健さん(40代) 足腰と体幹が鍛えられ、消防の仕事にも小学生から続けている野球にも、とても役に立っています。混雑し過ぎず自由に使い、設備もきれいで整っているので気持ちがいいです。流れる音楽も良く、ときどき流れる渋い系もほっこりしてまたよきです(笑)

エクササイズ歴7年 M・Kさん(70代) 体と脳の健康のためにトレーニングを始め、いつの間にか体脂肪率が10%以下に。左肩の痛みも、毎夜の脚のひきつりも、頻繁にあったギックリ腰もこの7年間一度もありません。入館料もお安く、手軽に利用でき、今ではルーティンです。

細尾淳さん・明美さん夫妻(60代) 股関節を痛めていましたが、トレーニングによって改善されました。今では歯磨きと一緒に日々の日課となり、とにかく運動の後の2人で飲むお酒がおいしい!利用者さんやスタッフとのふれあいで毎日楽しみながらトレーニングしています。



トレーニング室を担当して一年。私にできることでまず始めたのは清掃でした。気持ちよく心地よく過ごせる空間をつくることを心掛けました。今は来てくださる方とのコミュニケーションで元気のお裾分けをいただいています。トレーニングをもっと勉強して一緒に身体を動かし、いつか筋肉談義で盛り上がるようなトレーニング室に、そして笑い声が聞こえるようなふれあいの場にできたらと思っています。(中島)

利用料金(全館)

大人 70円
高校生 40円
小中学生 20円

利用日時

〈火~土曜〉9時~21時
〈日・祝日〉9時~17時

休館日 月曜日(祝日の場合は翌日)

※中学生以下は保護者同伴

※屋内用シューズを持参してください。

※お得な定期券もあります。

問い合わせ先：町体育協会(総合体育館内) ☎82-6041