



今号の主な内容▶2面：花ボランティア募集/4・5面：特集 平成29年度ごみの処理状況について、他/6面：「2019きよせの環境・川まつり」出展団体募集

ますます充実！

健康推進課健康推進係 ☎ 042-497-2075

健康増進室で楽しく、健幸に



健康増進室はこんなところ

健康増進室は健康センター3階にあり、本格的なマシンを使ったトレーニングやストレッチ、体操などの各種エクササイズ・プログラムができる施設です。指導員による運動アドバイスも受けられます。18歳以上であれば誰でも利用可能です。自分の目的に合わせて、あるいは友人と和気あいあいと、さまざまなシーンで手軽に活用できます。

【利用時間】 火・水・金曜日は午前9時～午後9時、木・土・日曜日と祝日は午前9時～午後5時（月曜日は休館）

エクササイズ・体操教室

指導員によるエクササイズや体操教室を実施しています。自身の体力や目的に合ったプログラムに参加して、楽しく体力アップ・ストレス解消を図りましょう。予約不要ですので、気軽にお越しください。また、体力年齢を測定できる「健康・体力度テスト」（要予約・別途200円）も行っています。

【実施プログラム（一部）】

- ◆ストレッチ体操…ゆっくりと筋肉を伸ばし、柔軟性を高める体操です。
- ◆みんなで楽しくエクササイズ…「パンチ&キック体操」や「入門太極拳」など、種類豊富なエクササイズがあります。（※詳しくは市報1日号8面または市ホームページからご確認ください）

体の状態を知ろう

筋肉量などの体組成が測定できる機器「InBody」が自由に使えます。自分の体の状態を数値で詳しくみてみましょう。



InBody



健康増進室についてより詳しくはこちら

充実の本格トレーニング・マシン！



新しくなった油圧式マシン（一部）

力のない方、高齢の方でも安心して筋力トレーニングができる「油圧式マシン」

平成30年4月に油圧式マシン8台を入れ替えました。力のない高齢の方でも使用でき、体に大きな負担をかけることなく、安心して筋力トレーニングを行うことができます。



トレッドミル

平成30年度に、ニッセイロールペーパー株式会社様より頂いた寄付金を活用し、写真のトレッドミルを1台追加導入しました。

自分に合ったエクササイズを選んで参加！



ストレッチ体操



パンチ&キック体操

気軽に参加して、自分に合うプログラムを見つけてください！



指導員：市川量也さん

Q & A 質問 よくある

- Q：利用する際に必要なものはありますか？
A：運動できる服装・室内用シューズ・汗拭きタオル・水分補給用の飲み物をお持ちください。
- Q：利用する時間に制限はありますか？
A：増進室の利用時間であれば、特に制限はありません。適度に休憩を挟みながら自由に利用してください。
- Q：利用料金300円でトレーニング機器も使用でき、エクササイズや体操教室に参加できますか？
A：ご利用・ご参加できます。ただし、健康・体力度テストのみ別途200円必要です。